عبادات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم
اور جدید سائنسی تحقیقات
تحقیق وتصنیف
محمد انور بن اختر
www.besturdubooks.net
شعبہ تحقیق تصنیف
ادارہ اشاعت اسلام

عبادات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور جدید سائنسی تحقیقات

تحقیق و تصنیف

محمد انور بن اختر

نام کتاب : "عبادات نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات"

مؤلف : محمد انور بن اختر

سن اشاعت : 2003ء

باہتمام : ابو عبدالرحمٰن مدنی

ناشر : ادارہ اشاعت اسلام کراچی

موبائل : 0320-5044131

قیمت :

کتاب ملنے کا پتہ

کراچی:

- اسلامی کتب خانہ بنوری ٹاؤن
- کتب خانہ مظہری گلشن اقبال
- مکتبہ بخاری بہار کالونی کراچی
- مکتبہ قاسمیہ بنوری ٹاؤن
- بیت الکتب گلشن اقبال
- دارالاشاعت اردو بازار
- ادارۃ المعارف دارالعلوم کراچی
- مکتبہ ذکریا بنوری ٹاؤن کراچی
- اقبال بک سینٹر صدر کراچی
- رحمٰن بک ہاؤس اردو بازار
- فضلی سنز کراچی

حیدر آباد:

- حاجی امداد اللہ اکیڈمی مارکیٹ ٹاور
- بیت القرآن نزد چھوٹکی گھٹی، حیدر آباد

ملتان:

- ادارہ تالیفات اشرفیہ بیرون گیٹ
- مکتبہ امدادیہ نزد خیر المدارس

لاہور:

- ادارہ اسلامیات انار کلی لاہور
- مکتبہ رحمانیہ غزنی اسٹریٹ اردو بازار
- شمع بک ایجنسی اردو بازار لاہور
- مکتبہ سید احمد شہید اردو بازار لاہور

پشاور:

- یونیورسٹی بک ایجنسی خیر آباد

راولپنڈی:

- مکتبہ رشیدیہ

پیش لفظ

اسلام میں عبادت کا جو تصور دیا گیا ہے اس کا بنیادی مقصد تطہیر روح اور تزکیہ نفس ہے۔ منجملہ عباداتِ الٰہی کے نماز، روزہ، ذکر، دعا اور حج وغیرہ ایسی عبادات ہیں جن سے تقویٰ، پرہیزگاری اور روحانی پاکیزگی کے ساتھ ساتھ جسمانی فوائد بھی ہوتے ہیں جن کو آج میڈیکل سائنس بڑی شدومد کے ساتھ بیان کر رہی ہے۔

اسلامی اور نبوی عبادت کی سائنسی افادیت پر آج جدید میڈیکل سائنس نے بھی مہر تصدیق ثبت کردی کیونکہ اسلامی عبادات جسم انسانی کے لئے کئی امراض سے بچاؤ کا باعث بھی ہوتی ہیں اور عبادت سے جسم میں ایسی صحت افزاء اور پاک وحیات بخش رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو گناہوں کے بیمار کن اثرات کو زائل کر دیتی ہیں۔ عبادت کے بعد انسان (گناہوں سے) ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اور راحت وسرور اور فرحت وانبساط کی ایک تازہ لہر اپنے اندر دوڑتی ہوئی محسوس کرتا ہے گویا وہ اپنے رب سے بالکل نزدیک ہے اور اس کی ہر جائز خواہش پوری ہونے کے قریب ہے۔

اسلام میں عبادات کے جتنے بھی ارکان ہیں، ان سب نے دنیا پر اپنے گہرے اثرات چھوڑے ہیں۔ اسلامی عبادات کے پرنور اور روح پرور اعمال دیکھ کر دنیا بھر میں روزانہ ہزاروں افراد اسلام کے دائرہ عافیت میں داخل ہو رہے ہیں۔

عبادت نبوی ﷺ کی برکات وفضائل کسی پر مخفی نہیں لیکن جو حضرات عبادت میں سستی اختیار کرتے ہیں یا انگریزی نظامِ تعلیم کی وجہ سے اسلامی تعلیمات میں شک وشبہ کا اظہار کرتے ہیں یا پھر ہر چیز کے موجودات پر مادی طرزِ تحقیق کے متلاشی ہوتے ہیں ان کی خدمت میں یہاں اسلامی عبادات کی حقانیت کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات وریسرچ پیش کی جارہی ہیں کیوں کہ جب ہمارے اس نام نہاد مسلم معاشرے کے امیر، مغرب زدہ اور اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقے کے سامنے جب عبادات نبوی ﷺ کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات پیش کی جاتی ہیں تو وہ ان تحقیقات کو حیرانگی سے سنتا ہے۔

یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ جو شخص جس قدر سائنسی علوم جانتا ہوگا وہ اتنا ہی زیادہ اسلامی تعلیمات سے استفادہ کر سکتا ہے۔

ایک مشہور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ جو شخص صحیح معنوں میں مذہبی ہے وہ کبھی بھی کسی اعصابی تکلیف میں مبتلا نہیں ہوسکتا۔ اگر مذہب کا روشن راستہ نہ ہو تو زندگی بے مقصد ہو کر رہ جاتی ہے اور محض دھوکہ، فریب یا سراب کے پیچھے بھاگتے رہنے کی ایک شکل بن جاتی ہے۔

موجودہ دور میں لوگ جوق در جوق مذہب اسلام کی طرف رجوع کرنے لگے ہیں کیوں کہ انہیں محسوس ہوا ہے کہ عبادات ان کی تعمیری طاقتوں کو بڑھانے میں بڑی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

آج جسمانی صحت (یوگا) کے نامور ماہرین بھی جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اسلامی عبادات (مثلاً نماز وغیرہ) کو استعمال کر رہے ہیں۔

اس کتاب میں بھی اسلامی ونبوی تعلیمات مثلاً نماز، روزہ، دعا، ذکر، حج وغیرہ کے بارے میں ناقابلِ یقین سائنسی وجوہات وتحقیقات پیش کی گئی ہیں۔

اس کتاب میں زیادہ تر تحقیقات مغربی ماہرین اور یورپ کے میڈیکل وسائنسی ریسرچ کے اداروں اور کتب ورسائل وغیرہ سے لی گئی ہیں۔

اب قارئین سے ایک عاجزانہ گزارش ہے کہ اسلامی عبادات، اسلامی تعلیمات اور سنت نبوی ﷺ پر کوئی جدید سائنسی تحقیق اگر کسی کی نظر سے گزرے تو وہ اس کو ادارہ اشاعت اسلام کے پتے پر روانہ کر دیں جس کو ادارہ اگلے ایڈیشن میں اضافہ کے ساتھ شامل کر دے گا اور آپ کی چھوٹی سی مگر پرخلوص محنت سے کتاب کی دلکشی میں اضافہ ہو جائے گا۔

آخر میں قارئین سے ایک اور گزارش یہ ہے کہ اس کتاب کی تحقیق کے دوران بندہ نے جن احباب کی ریسرچ سے فائدہ اٹھایا یا جن احباب نے بندہ کے ساتھ تعاون کی اور اپنے قیمتی اوقات کو بندہ کے لئے وقف کیا ان کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں۔

نیز میری دعا ہے کہ اس کتاب کے ذریعے سے اللہ احقر کو اور کل مسلم عالم کو عبادتِ نبوی ﷺ کو اختیار کرنے اور عبادات نبوی ﷺ کے رہبر، حضرت محمد مصطفی ﷺ سے عشق کامل کا ذریعہ بنائے۔

آمین ثم آمین !!!

والسلام

محمد انور بن اختر

كان الله له عوضا عن كل شیء

فہرست مضامین

باب نمبرا

عبادت اور جدید سائنسی تحقیقات

عبادت، ذہنی سکون اور جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۲

نماز اور جدید سائنسی تحقیقات

فزیوتھراپی کے ماہرین اور نماز

نماز نفسیاتی امراض کا علاج

اوقات نماز میں تعین کی اہمیت وحکمت

نماز کے ارکان اور میڈیکل سائنسی تحقیقات

نماز میں قیام اور جدید سائنسی تحقیقات

نیت اور میڈیکل تحقیقات

رکوع اور جدید سائنسی تحقیقات

سجدہ اور میڈیکل تحقیقات

سلام پھیرنا اور جدید میڈیکل تحقیقات

نماز سے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ اور جدید سائنسی تحقیقات

نماز تہجد اور جدید سائنسی تحقیقات

غیر مسلم ماہرین پر نماز کے اثرات اور ان کے مشاہدات

نماز غیر مسلموں کی نظر میں

باب نمبر ۳

روزہ اور جدید سائنسی تحقیقات

روزے کے انسانی جسم پر اثرات اور جدید تحقیقات

روزہ، میڈیکل سائنس اور جدید تحقیقات

غیر مسلموں کے روزہ پر تجربات، مشاہدات و واقعات

روزہ کے بارے میں پروفیسران میڈیکل کالج کا تحقیقی کارنامہ

باب نمبر ۴

وضو اور جدید سائنسی تحقیقات

وضو میں مسواک کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

وضو میں اعضاء کو دھونے کے فوائد اور جدید سائنسی تحقیقات

وضو میں ہاتھ دھونا اور جدید سائنسی تحقیقات

کلی کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

ناک صاف کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

چہرہ دھونا اور جدید سائنسی تحقیقات

بازو دھونا اور جدید سائنسی تحقیقات

سر کا مسح کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

پاؤں دھونا اور جدید سائنسی تحقیقات

وضو پر مغربی تحقیقات، مشاہدات و واقعات

باب نمبر ۵

ذکر اور جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۶

دعاؤں کے اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات

دعا کے نفسیاتی پہلو اور جدید تحقیق

دعا کے سائنسی اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات

دعاؤں کے اثرات، مشاہدات و تجربات

باب نمبر ۷

حج اور جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۸

آب زم زم اور جدید سائنسی تحقیقات

آب زم زم پر چند سائنسدانوں کی تحقیقات

آب زم زم سے علاج وواقعات پر تجربات

باب نمبرا:

''عبادت اور جدید سائنسی تحقیقات''

عبادت اور طمانیت:

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے: ''مصیبت کے وقت اپنے خدا کو پکارو''۔ کیا آپ نماز ادا کرتے ہیں؟ گھر کی نسبت مسجد میں نماز پڑھنا زیادہ طمانیت پیدا کرتا ہے، کیونکہ مسجد کا پر سکون ماحول ذہن پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ نماز فوری طور پر انسان کے اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ خدا کے حضور میں انسان جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر کھڑا ہوتا ہے۔ اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور انسان دلی اطمینان سے ہمکنار ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انتہائی رنج یا غصے کی حالت میں نماز پڑھنے کی نصیحت کی جاتی ہے۔ نماز کے بعد دعا مانگنے سے مستقبل کے بارے میں ہمارا خوف دور ہو جاتا ہے۔ ہم اپنے معاملات خدا کے سپرد کر دیتے ہیں۔ جو بچے رات کو ڈرتے ہیں، مائیں انہیں ہدایت کرتی ہیں ''بیٹا سونے سے پہلے آیت الکرسی پڑھ لو ڈر نہیں لگے گا''۔

عبادت، شکستہ دلوں کے لیے سہارا ہے۔ دن میں کئی بار خدا کی دی ہوئی نعمتیں یاد کیجئے، اس سے اضطراب اور خوف ختم ہو جائے گا اور حقیقی سکون نصیب ہوگا۔

عبادت کے طبی فوائد:

اسلام میں عبادت کا جو تصور دیا گیا ہے اس کا مقصد تطہیر روح اور تزکیۂ نفس ہے منجملہ عبادت کے نماز اور روزہ ایسی عبادات ہیں جن میں تقویٰ اور پرہیزگاری کے ساتھ ہی یعنی روحانی پاکیزگی کے ساتھ ہی جسمانی فوائد بھی نمایاں ہوتے ہیں۔ نماز اللہ تعالیٰ نے ہر مسلمان عاقل بالغ پر فرض قرار دی ہے۔ ہر نماز سے قبل وضو کرنا ضروری ہوتا ہے اور شبانہ روز نماز پنجگانہ میں پانچ وقت وضو کرنا ہاتھ منہ وغیرہ دھونا ضروری ہیں۔ علاوہ ازیں نماز دیگر عبادات کے لیے ظاہری جسم کی پاکیزگی بھی لازمی ہے لہٰذا غسل کرنا، صاف ستھرا اور پاکیزہ لباس پہننا اور ہر روز مسواک کرنا جس سے دانت

صاف رہتے ہیں جو کہ حفظان صحت کے لیے نہایت ہی مفید ہے اس سے انسان کی صحت پر بہت ہی مفید اثر پڑتا ہے اور یہ ایک حقیقت ہے کہ جسمانی صحت سے ہی انسان اللہ تعالیٰ کی عبادت بخوبی کرسکتا ہے نیز نماز میں قیام، رکوع اور سجود وغیرہ سے ایک قسم کی ہلکی سی ورزش بھی ہو جاتی ہے جو صحت کے لیے ضروری ہے اس سے انسان چست رہتا ہے۔

عبادت فحشاء ومنکرات سے روکتی ہے:

فحشاء سے مراد جنسی دست درازی اور عیاشی ہے اور لفظ منکر کا مفہوم ہے ناپسندیدہ چیز خواہ وہ بیماری ہو یا پریشانی، نماز ان دونوں سے روکتی ہے۔ ایک عبادت گذار کو لوگ احترام کی نگاہ سے دیکھنے لگتے ہیں۔ وہ یہ کیسے برداشت کرسکتا ہے کہ لفنگا اور لوفر بن کر لوگوں کی نفرت کا نشانہ بن جائے۔ رہے امراض ومصائب۔ تو اللہ کے ذکر اور قرآن مقدس کی تلاوت سے جسم ایسی رطوبتیں خارج کرتا ہے جو مرض کی غلاظتوں کو بہالے جاتی ہے۔

عبادات کے لیے اوقات مخصوص ہونے کی حکمتیں:

(۱) جیسا کہ انسان پر ظاہر ہے کہ تغیر اوقات وتبدیل حالات سے جسمانی تبدیلیاں مشاہدہ میں آرہی ہیں ایسا ہی تغیر اوقات کے ساتھ اس پر روحانی تبدیلیاں بھی واقع ہوتی رہتی ہیں اور جیسا کہ ان تغیر اوقات کا اثر انسان کے جسم پر پڑتا ہے ایسا ہی اس کی روحانیت پر بھی اثر ہوتا ہے۔

تبدیل اوقات وحالات کے بعض دوروں کا وقت تو روزانہ ہوتا ہے اور وہ روزانہ پانچ نمازوں کے اوقات ہیں اور بعض اوقات کا دور ہفتہ کے دور کے ساتھ ہوتا ہے اور وہ روز جمعہ کا وقت ہے اور بعض اوقات کا دور سال کے دور کے ساتھ ہوا کرتا ہے اور وہ رمضان شریف کی وعیدیں ہیں۔

(۲) لوگوں کے اعمال کا درگاہ الٰہی میں دوشنبہ وپنجشنبہ کو پیش ہونا جو احادیث نبوی میں

مذکور ہے اور رمضان میں قرآنِ کریم کا نازل ہونا فضیلت اوقات اور انسانی حالات کی خصوصیتوں کی طرف ایما ہے۔

(۳) جیسا کہ جسم کی حفاظت کے لیے بطور حفظ ماتقدم خدا تعالیٰ کی پیدا کردہ اشیاء و ادویہ و غذا یہ حسب مناسب وقت استعمال کی جاتی ہیں ایسا ہی روحانیت کے لیے خدا تعالیٰ کے فرمودہ احکام کی بجا آوری بمناسب اوقات معینہ کی جاتی ہے۔

(۴) نماز کے لیے وقت کا مقرر کرنا ضروری ہے کیونکہ وقت کے تعیین سے انسانوں کے دلوں کو اس کی طرف توجہ رہتی ہے اور ان کو جمعیت رہتی ہے اور یہ جھگڑا نہیں ہتا کہ ہر شخص اپنی رائے پر چلے کیونکہ جس امر کی تعین نہ ہو اس میں ہر شخص اپنی رائے کا دخل دینا چاہتا ہے خواہ اس میں اس کا نقصان ہی کیوں نہ ہو۔

(۵) اگر عبادات کے لیے اوقات معین نہ ہوتا تو اکثر لوگ تھوڑی سی نماز روزہ کو زیادہ خیال کرتے جو بالکل رائیگاں اور غیر مفید ہوتا۔ تعیین اوقات میں یہ بھی ایما ہے کہ اگر کوئی شخص ان اوقات کی پابندی سے آزاد رہنا چاہے اور ان کو ترک کرنے کے حیلے حوالے کرے تو اس کی گوشمالی ممکن ہو سکے۔

(۶) حکمتِ الٰہی کا اقتضا ہوا کہ انسان کو زمانہ کے ہر ایک محدود حصہ کے بعد نماز کی پابندی کا اور اس کے تعیین وقت کا حکم دیا جاوے تاکہ نماز سے قبل اس کا انتظار کرنا اور اس کے لیے تیار رہنا اور نماز کے بعد اس کے نور کا اثر اور اس کے رنگ کا باقی رہنا بمنزلہ نماز ہی کے ہو جائے اور غفلت کے اوقات میں خدا تعالیٰ کا ذکر مدنظر رہا کرے اور اس کی اطاعت میں دل متعلق رہے اس میں مسلمان کا حال اس گھوڑے کی طرح رہتا ہے جس کی اگاڑی پچھاڑی بندھی ہوتی ہے اور ایک دو دفعہ کودتا ہے اور پھر بے بس ہو کر رہ جاتا ہے اور نماز کی پابندی سے غفلت اور گناہوں کی سیاہی بھی دلوں کے اندر نہیں بیٹھتی۔

(۷) تقرر اوقات خمسہ میں پابندی اوقات کی طرف اور امور مہمہ میں تاخیر نہ کرنے

کی طرف ایما ہے" لا توخر عمل الیوم لغد "یعنی آج کا کام کل پر نہ چھوڑو۔

اپنے نفس کو عبادت کی لذت فراہم کیجئے:

بوڑھوں کے لیے غدد تخلیہ PITUARY سے پیدا شدہ ہارمون (اندرونی رطوبات) کئی اور الجھنیں اور دباؤ پیدا کر دیتے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ ضعیفی کی وجہ سے خرابی صحت کا ہر وقت دغدغہ لگا رہتا ہے کہ نہیں معلوم کس وقت میری طبیعت بگڑ جائے اور میں بالکل معذور اور اپاہج بن کر دوسروں کا محتاج اور بے بس ہو جاؤں۔ اس قسم کے خطرات تو کسی عمر کے جوان کو بھی ہو سکتے ہیں پھر بوڑھوں کے لیے تو ایک بہت بڑی ہمت اور حوصلہ درکار ہوتا ہے اور ان کو یہ یقین دلانے کے لیے کہ آپ خوش رہنے کی کوشش کیجئے اور اس قسم کے خوف و خطر کو پاس بھی نہ آنے دیجئے۔ پختہ کردار اور خشیت الٰہی کی ضرورت ہوتی ہے اب اگر ان کو نفس کے ہلکے سے مجاہدے کی عادت ڈلوا دی جائے اور عبادت کی لذت فراہم کر دی جائے اور پیرانہ سالی کے تجربات اور خدمت خلق کا جذبہ ان کے اندر موجزن کرا دیا جائے تو ان کی تمام تکلیفیں اور مسائل خود بخود انشاء اللہ حل ہو سکتے ہیں۔

قرآنی عبادت میں تمام مسائل کا حل:

ایک مرتبہ دو مشہور کاروباری ہستیاں (اگر ان کے نام لکھ دوں تو بہت سے قارئین ان سے واقف ہوں گے) ایک کاروباری مسئلے پر بڑی دیر تک سر کھپاتی رہیں۔ انہوں نے عبادت کی مگر انہیں اس مسئلے کا کوئی حل نہ مل سکا۔ آخر کار انہوں نے ایک عالم کے پاس جا کر اس سے مشورہ لینا ضروری سمجھا کیونکہ قرآن پاک میں ایک جگہ آیا ہے" جب لوگ آپس میں بیٹھ کر کسی مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو خدا کی ذات ان کے درمیان ہوتی ہے ان کے شریک حال ہوتی ہے۔"

لہذا تینوں نے مل کر اس مسئلے پر غور کرنا شروع کیا وہ بار بار قرآن پاک کو کھولتے اور اپنی باتوں کا جواز اس میں تلاش کر لیتے۔ آخر چند دنوں کی محنت کے بعد انہیں اپنے

مسئلے کا تسلی بخش حل معلوم ہو گیا۔

عبادت ہماری ضروریات کا حل:

اگر کسی انسان کی تربیت مذہبی ماحول میں نہیں ہوئی اور وہ مزاجاً بھی مذہبی معلوم نہیں ہوتا۔ تو بھی عبادت اور خدا کی یاد اس کی اتنی ہی رہنمائی اور امداد کرتی ہے جتنی ایک مذہبی شخص کی۔ اگر آپ کو اس بات کا یقین نہ ہو تو درج ذیل تین بنیادی نفسیاتی ضروریات کی مدد سے خود بھی تجربہ کر سکتے ہیں۔ عبادت ان تینوں ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

(۱) عبادت ہمارے مسائل کو حل کرنے میں ہماری پوری مدد کرتی ہے۔ اس سے پہلے اسی کتاب کے کسی باب میں ہم پڑھ چکے ہیں کہ کسی مسئلے سے اس وقت تک نہیں نمٹا جا سکتا جب تک وہ غیر مبہم نہ ہو۔ جس طرح ہم اپنے مسائل کو کاغذ پر لکھ لیتے ہیں عبادت میں بالکل اسی طرح اپنے مسائل کو الفاظ میں ادا کر کے خداوند تعالیٰ سے مدد طلب کرتے ہیں۔

(۲) عبادت کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی مشکلات کئی حصوں میں تقسیم ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں ہو سکتا ہے کچھ لوگ اتنے مضبوط اعصاب کے مالک ہوں جو اپنی مشکلات کا بوجھ اکیلے اٹھا سکتے ہوں۔ کبھی کبھی ایسے مسائل سے واسطہ پڑ جاتا ہے جن کو ہم اپنے کسی رشتہ دار یا دوست احباب سے بھی بیان نہیں کر سکتے۔ ایسی حالت میں صرف عبات ہی ایسا طریقہ ہے کہ ہم اپنا دکھ تکلیف خدا سے بیان کر کے مدد طلب کرتے ہیں۔ نفسیات کے ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ جب آپ کی پریشانی بے چینی بہت زیادہ بڑھتی ہوئی محسوس ہو تو آپ اپنے دل کا بوجھ ہلکا کرنے کے لیے کسی سے تبادلہ خیال ضرور کر لیا کریں۔ اس طرح آپ کی ذہنی پریشانی اور قلبی بے چینی میں کچھ نہ کچھ کمی واقع ہو جائے گی۔

(۳) عبادت انسان کو کچھ کرنے کے اصول کو ایک مخصوص طاقت مہیا کرتی ہے اور

عبادت عمل کرنے کی جانب پہلا عملی قدم ہوتا ہے۔'' عبادت ایک بہت ہی طاقت ور طاقت ہے جو ہمارے اندر سرایت کر جاتی ہے۔ اس لیے ہمیں اس کو ضرور استعمال میں لانا چاہیے۔''

اسلامی عبادت کی سادگی پر ایک شخص نے خوب ریمارک کیا ہے:

''مسلمانوں کی عبادت اس قدر سادہ ہے کہ اس سے زیادہ سادگی کا تصور ہی نہیں ہو سکتا۔ نماز کو دیکھئے اس میں گانے اور ناچنے کی کوئی گنجائش نہیں اور شراب و کباب کا تو کہنا ہی کیا، غیر لوگوں کو ایسی عبادت بے مزہ معلوم ہوگی۔ لیکن جو لوگ اپنی عبادتوں میں موسیقی اور رقص بلکہ شراب و کباب کا بھی استعمال کرتے ہیں وہ گواہی دیں گے کہ اسلامی عبادت کی سادگی میں کس قدر دل کشی اور جاذبیت ہے۔ بادہ خوار بھی سمجھ سکتا ہے کہ پرہیز گاری کیا ہے اور جن لوگوں نے رقص و سرور کی عبادت میں شرکت کی ہے وہی بتا سکتے ہیں کہ اسلام کی بے کیف نماز حقیقی اعتبار سے کس قدر پر کیف ہے اور محویت طاری کرنا تو اس کا ایک معمولی کرشمہ ہے۔''

مسلمانوں کی عبادت و مساجد کا اثر قلوب پر کیا پڑتا ہے؟

"The Riddle of Universe" میں لکھا ہے:

''ہمیں تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ محمدی مذہب نے تاریخی ارتقا کے مختلف ادوار میں توحیدِ خالص کی جوہریت کو بڑی احتیاط سے محفوظ رکھا ہے۔ یہودیت اور عیسائیت پر اسے اس اعتبار سے خاص فوقیت حاصل ہے۔ ہمیں آج بھی اسلامی توحید کی روح اس کی نماز میں، اس کی تبلیغ میں، اس کی تعمیرات میں اور اس کی مساجد میں صاف نظر آ سکتی ہے۔ جب میں پہلی مرتبہ ۱۸۷۳ء میں سفر پر نکلا اور قاہرہ سمرنا بروصہ اور قسطنطنیہ کی مساجد کو دیکھنے کا اتفاق ہوا تو مجھے مساجد کی اندرونی و بیرونی سادگی ان کی خوبصورتی ان کی ساخت بہت پسند آئی۔ ان مساجد کی سادگی کا مقابلہ کروان کیتھولک گرجاؤں سے جن کے اندرونی حصے تصاویر اور مجسموں سے لبریز ہیں اور جن کے بیرونی حصے انسانی اور

حیوانی تصاویر سے لتھڑے ہوئے ہیں اور پھر خدا کے سامنے خاموش عبادت رقت آمیز طریقہ سے قرآن کی تلاوت کہاں گرجاؤں کا شور وغل اور تھیٹر کے سے مظاہرے اور کہاں مساجد کی خاموش فضا اور عبادت گزاروں کی شائستہ عبودیت۔''

روحانی قوت:

امراض سے بچاؤ میں روحانی طاقت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اللہ پر بھروسا اور ایمان کی طاقت انسان کے تمام امراض پر پراسرار طریقے سے خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ یہ احساس کہ اللہ تعالیٰ جو آسمانوں اور زمینوں کا پروردگار اور مالک ہے، ہماری زندگی کے ہر ہر موقع پر ہمارے ساتھ ہے اور وہی ہمیں بیماری، مشکلات و آفات سے بچانے اور ثابت قدمی عطا کرنے والا ہے، ہمارے جسم کی شفایابی کی طاقت میں بے پناہ اضافہ کر دیتا ہے۔ جو افراد روحانی اور ذہنی طور پر سکون کی حالت میں ہوتے ہیں وہ ان لوگوں کے مقابلے میں جو ایمان کی کمزوری کی بنا پر پریشانی اور افسردگی میں مبتلا ہوتے ہیں، بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بے شک ایمان میں بڑی طاقت ہے اور اسے حاصل کرنے کے لیے ہمیں کچھ خرچ کرنا نہیں پڑتا۔

عبادت کی افادیت جدید ریسرچ کی روشنی میں:

نارتھ کیرولینا کے چار معمر افراد پر تحقیق سے ثابت ہوا کہ جو لوگ ہر روز عبادت کرتے ہیں، دعائیں مانگتے ہیں اور اپنی مذہبی کتاب کی تلاوت کرتے ہیں ہر ہفتہ اجتماعی عبادت میں شریک ہوتے ہیں ان میں بلڈ پریشر کے خطرات ان لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم ہو جاتے ہیں جو عبادت نہیں کرتے۔ (اخبار جہاں)

ایک محقق کا دعویٰ:

مارچ ۱۹۷۶ میں وفاقی حکومت نے عالمی پیمانے پر ایک سیرت کانفرنس منعقد کی تھی جس میں دیگر ممالک کے کوئی ستر مندوبین نے حصہ لیا تھا۔ اس میں ایک محقق طبیب نے کہا:

''میرا یہ دعویٰ ہے کہ نماز اور روزے کی پابندی ذیابطیس، فالج اور تپ دق جیسے امراض سے بچاتی ہے۔'' (نوائے وقت۔اشاعت ۹ مارچ، ۱۹۷۶ء)

جرمن نوجوان اور گوٹھ آریجو کی روحانیت کی تلاش میں پاکستان کا سفر:

تقریباً دو ماہ قبل لاڑکانہ بس اسٹینڈ کے ایک ریسٹورنٹ میں راقم الحروف کی ملاقات ایک جرمن نوجوان سے ہوئی: ''موئنجو دڑو جا رہے ہو؟'' میرے اس سوال پر اس نے بتایا کہ وہ موئنجو دڑو کے قریب واقع گوٹھ آریجا جا رہا ہے۔ میں نے اسے ذرا غور سے دیکھا۔ وہ اپنی وضع قطع سے انداز سفر سے بالکل بھی این جی او برادری کا فرد نہیں لگ رہا تھا۔ پھر وہ آریجا جیسے چھوٹے سے گاؤں کیوں جا رہا ہے؟ ظاہر ہے کہ براہ راست یہ سوال پوچھنا آداب کے خلاف تھا اس لیے میں نے اپنا تعارف کرایا۔ جواب میں اس نے اپنا تعارف کرایا تو میں ایک ساتھ سلسلہ سوالات جوڑتا چلا گیا۔ جب مجھے اپنے مطلوبہ سوال کا جواب مل گیا تو میں نے ہنستے ہوئے اس سے کہا ''اچھا! خدا کی تلاش میں آریجا جا رہے ہو۔'' جواباً اس نے بھی مسکراتے ہوئے ''یس'' کہا۔

اس نے بتایا تھا کہ اس نے ایک متوسط طبقے کے جرمن گھرانے میں جنم لیا اور اپنے خاندان کے غیر مذہبی رجحان کے باوجود اوائل شباب ہی سے مذہب میں دلچسپی لینے لگا تھا۔ اسے جرمنی کے کیتھولک اور پروٹسٹنٹ گرجا گھروں سے روس کے آرتھوڈوکس عیسائی راہبوں کی ایک خانقاہ میں لے آئی۔ اس نے اس خانقاہ میں ایک سال وہاں کے راہبوں کے رنگ ڈھنگ میں گزارا۔ پھر وہ وطن واپس لوٹ آیا۔ کچھ عرصے کے اندر اس نے ایک سال یونان کی ایک خانقاہ اور ایک اور سال مصر کے ایک صحرا میں عرب عیسائی خانقاہ میں گزارا۔ ان خانقاہوں میں ہونے والے تجربات نے اس کی روح کو سیراب کرنے کے ساتھ ساتھ میں اس کی پیاس کو اور بھی بڑھا دیا۔

اب یہ جرمن نوجوان اس نتیجے پر پہنچ چکا تھا کہ عیسائیت کے پاس اس کے درد کا درماں نہیں ہے۔ اس کی اگلی منزل ہندوستان تھی جہاں کی ہندو روحانیت اسے بہت

ابتدائی گویا پسماندہ لگی۔ وہ وہاں سے بنگلہ دیش جانے کا پروگرام بنا رہا تھا کہ اس کی ایک انگریز نوجوان سے ملاقات ہوئی جس نے اسے بتایا کہ وہ پاکستان کے جنوبی صوبہ سندھ کے ایک چھوٹے سے گاؤں ''آریجا'' سے آرہا ہے۔ مجبوراً یعنی ویزے کے بعض معاملات کی وجہ سے وہ گزشتہ چھ ماہ سے آریجا میں ایک مقامی صوفی علی زین آریجو کے پاس مقیم تھا جو اس کا مرشد تھا۔ اس کے ویزے کی مدت ختم ہو جانے اور اس کی توسیع نہ ہو سکنے کی وجہ سے وہ ہندوستان چلا آیا تھا تاکہ کچھ عرصے بعد یہاں سے پھر پاکستان کا ویزا لگوا کر دوبارہ اپنے مرشد کے آستانے پر پہنچ سکے۔ اس انگریز ہم سفر کی باتیں سن کر وہ جرمن اتنا متاثر ہوا کہ بنگلہ دیش جانے کا خیال ترک کر کے لاڑکانہ پہنچ گیا اور اب آریجا کی ویگن کے بس اسٹاپ کے بارے میں پوچھ رہا تھا۔

یہ دونوں یورپی نوجوان روحانیت کی تلاش میں سندھ آنے والے اولین مغربی افراد نہیں ہیں۔ اس سے قبل بھی یہاں ان کے خطے کے باسی اسی مقصد کے تحت آتے رہے ہیں۔ تھوڑے عرصے قبل تک بھٹ شاہ میں ایک فرانسیسی نظر آیا کرتا تھا جو لطیفی سلسلہ فقیر کا طالب تھا اور جس کا اسلامی نام فصیح الدین تھا۔ قرائن کہتے ہیں کہ اسی طرح ایشیاء کے دیگر ممالک میں بھی روحانیت کے مغربی پیاسے آتے ہوں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جنہوں نے اپنی روح کی اذان کو سن لیا ہے اور اس پر لبیک کہتے ہوئے ان دیکھے اللہ کی تلاش میں مغرب کے طلسم کدے سے نکل آئے ہیں۔ باقی جو پیچھے رہ گئے ہیں، فراوانی، تعیش اور مشینی زندگی کے بوجھ سے ہلکان ان کے جسموں کے زندانوں میں ان کی روحیں تڑپ رہی ہیں۔ ان میں سے بیشتر اپنی روحوں کی آزادی اور ذہنی سکون پانے کے لیے مراقبہ اور یوگا کا سہارا لینے لگے ہیں۔

امریکی ڈاکٹر، عبادت اور ذہنی سکون:

ایک امریکی ڈاکٹر کہتا ہے:

"On the other hand Love, good will, benevolence and

kindness tend to stimulate a healthy purifying and life giving flow of bodily secretions which will counter-act the disease giving effect of the vice."

(R. Trine · In tune with the Infinite).

''عبادت سے ایک طرف تو ذہنی سکون ملتا ہے اور دوسری طرف محبت، نیک اندیشی، فیاضی اور ہمدردی سے جسم میں ایسی صحت افزاء، پاک کن اور حیات بخش رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو گناہ کے بیمار کن اثرات کو زائل کر دیتی ہیں۔''

چارلس کنگسلے اور اعمال کا نور:

چارلس انگسلے نے کتنے خوبصورت الفاظ میں یہ حقیقت بیان کی ہے ''اگر کوئی فرد دل سے اقرار کر لے کہ وہ حق کا دامن پکڑے گا اور صرف صحیح اور درست کام ہی کرے گا تو تھوڑے ہی عرصے کے اندر اس کی پیشانی سے مردانہ نور کا اظہار ہونے لگے گا اور اس کا چہرہ بہادروں اور جانبازوں کا سا ہو جائے گا۔''

اولئر مارڈن اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ عبادت کا سیرت اور اوضاع و اطوار پر اثر ہوتا ہے اور آپ کی شکل وصورت خط وخال سے اس کا اظہار ہوتا ہے۔

عبادات، ذہنی سکون اور جدید سائنسی تحقیقات

نیویارک کا ایک پادری:

اقتصادی نقطہ نگاہ سے ۱۹۳۶ء بدترین سال تھا۔ اس میں بڑے بڑے سوداگر تباہ ہو گئے۔ ہزاروں بینکوں کا دیوالیہ نکل گیا اور ہر شخص اس ہمہ گیر بدحالی سے متاثر ہوا۔ اس سال ایک اتوار کو جب چند آدمی نیویارک کے ایک گرجے ماربل کالیجیئٹ چرچ میں عبادت کے لیے جمع ہوئے تو انہیں منبر پر ایک نیا پادری نظر آیا۔ نام تھا نارمن، ونسنٹ پیل۔ اس کا اندازِ خطابت بڑا دلکش اور موثر تھا۔ اس کے وعظ کا خلاصہ یہ ہے:

''خواتین وحضرات! ہمارے موجودہ مصائب کا باعث مذہب سے انحراف ہے۔

مذہب روح میں توانائی بھرتا اور تمام خطرات و موانع کو دور کرتا ہے۔عبادت سے ہماری زندگیاں بدل جاتی ہیں۔کئی ڈاکٹروں نے مجھے بتایا ہے کہ عبادت گزار ذہنی امراض کا شکار نہیں ہوتے۔'' ڈاکٹر کارل ینگ نے ایک دفعہ کہا تھا کہ میرے مریضوں میں وہی صحیح معنوں میں شفا پاتے ہیں جو عبادت گزار ہوں۔

Millions of people can be helped simply by turning whole heartedly to God.

''کروڑوں انسان اللہ کی جانب پوری طرح رجوع کر کے مصائب سے نجات پا سکتے ہیں۔'' (مقالہ از ایل۔ایم۔ملر۔ریڈرز ڈائجسٹ۔مارچ ۱۹۵۴ء،ص ۱۲)

ذہنی امراض دینی نقطہ نگاہ سے:

ذہنی امراض سے مراد روحانی بیماریاں ہیں۔اسلام میں نارمل انسان کی بنیاد مذہب اور اخلاقیات قرار دی گئی ہے۔جب فرد ان سے دوری اختیار کر لیتا ہے تو وہ دوسرے انسانوں اور اپنے اخلاق سے بھی دور ہو جاتا ہے فرد حقوق اللہ اور حقوق العباد سے بیگانہ ہو جاتا ہے کہ بیگانگی اسے دیوانہ بنا دیتی ہے اس کا اپنے آپ پر کنٹرول ڈھیلا پڑنے لگتا ہے اسے اپنے آپ پر اعتماد نہیں رہتا اور آخر کار وہ بے جا خوف اور تشویش میں مبتلا ہو جاتا ہے اس طرح وہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔اسے یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ جب انسان مذہب سے بیگانہ اور اللہ سے دور ہو جاتا ہے تو اس کی زندگی کا عظیم تر مقصد فوت ہو جاتا ہے وہ زندگی گزارنے کے لیے چھوٹے چھوٹے نصب العین کا تعین کر لیتا ہے انہیں حاصل کرنے کے لیے وہ دوسروں کا تعاون حاصل کرتا ہے لیکن جونہی ایک مقصد حاصل ہو جاتا ہے پہلے ساتھی اپنا اپنا راستہ ناپتے نظر آتے ہیں۔فرد کو دوسرا نصب العین حاصل کرنے کے لیے اور ساتھیوں کی ضرورت ہوتی ہے اس مقصد کو حاصل کرنے کے بعد ساتھی بھی الگ ہو جاتے ہیں چنانچہ تیسرے مقصد کے لیے وہ نئے ساتھی تلاش کرتا ہے اور یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہتا ہے فرد جب اپنا جائزہ لیتا ہے تو

اسے معلوم ہوتا ہے کہ اتنے لوگوں کے ساتھ ملنے کے باوجود اس کا کوئی ساتھی نہیں اور وہ تنہا ہے اس تنہائی کی وجہ اس کے نزدیک اپنی کمزوریاں اور خامیاں ہوتی ہیں۔ فرد کا یہ احساس تنہائی اور عدم اعتماد تشویش میں مبتلا کر دیتا ہے اور بعض دفعہ اسے فوری طور پر صدمہ پہنچتا ہے اور وہ شدید ذہنی امراض کا شکار ہو جاتا ہے اور جس طرح جسمانی بیماریاں جسم کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں بالکل اسی طرح سے ذہنی بیماریاں ذہن اور روح کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔

اس طرح ذہنی صحت سے مراد اللہ کا قرب اور نفس self کا ٹھیک طرح سے کام کرنا ہے اور اللہ سے دوری جس کی وجہ سے نفس میں بگاڑ پیدا ہو جاتے ہیں ذہنی امراض کا سبب ہے اس دوری کی وجہ قوت عقلیہ اور قوت شہویہ کی افراط و تفریط ہے۔ اس طرح حلال اور نیک و بد کی تمیز اٹھ جاتی ہے کبھی وہ ذلیل، فجور اور بھیڑیا بن جاتا ہے اور کبھی اپنے آپ کو سبھی سے اعلیٰ و افضل سمجھ بیٹھتا ہے کبھی وہ اتنا پاکیزہ بن جاتا ہے کہ اس کا مادی دنیا سے رابطہ ٹوٹ جاتا ہے یہی علامات ذہنی امراض کی ہیں۔

عبادت اور نفسیاتی ماہرین کی تحقیق:

ایک نفسیاتی ماہر کہتا ہے ''مجھے وہ دور بھی اچھی طرح یاد ہے جب دنیا والے مذہب اور سائنس میں بہت فرق روا رکھتے تھے۔ لیکن جلد ہی سب سے جدید ترین سائنس (نفسیات) کی تعلیمات وہی ثابت ہوئیں جو حضرت محمد ﷺ کی تھیں۔ نفسیات کے ماہرین جانتے ہیں کہ مذہب اور عبادت پر مکمل اور پکا یقین ہی ہمارے دلوں اور ذہنوں کو وسوسوں سے محفوظ کر کے پریشانیوں اور تکلیفوں سے بچاتا ہے۔'' ایک مشہور نفسیات دان ''ڈاکٹر اے۔ اے بول'' نے کہا ہے ''جو شخص صحیح معنوں میں مذہبی بنے وہ کبھی اعصابی تکلیف میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔'' اگر مذہب نہ ہو تو زندگی بے مقصد ہو جاتی ہے اور صرف دھوکہ بن جاتی ہے۔

عبادت اور ڈیوک یونیورسٹی کے محققین کی رپورٹ:

ڈیوک یونیورسٹی کے محققین نے بھی اسی نوعیت کا ایک تحقیقی جائزہ تیار کیا ہے۔ انہوں نے یہ اندازہ لگایا کہ جو لوگ باقاعدگی سے عبادت گاہوں میں جاتے ہیں ان کا مدافعتی نظام دوسروں سے بہتر رہتا ہے۔ اس جائزے میں ۶۵ سال سے زیادہ عمر کے سترہ سو مردوں اور عورتوں کو شامل کیا گیا جو عمر اور صحت سے متعلق ایک اور بڑے جائزے میں بھی شامل تھے۔ یہ جائزہ اکتوبر ۱۹۹۷ء میں نفسیات سے متعلق ایک امریکی رسالے میں شائع ہوا۔ جائزے میں بتایا گیا کہ جو لوگ ہفتے میں کم از کم ایک بار عبادت کے لیے جاتے تھے ان کے خون میں انٹرلیوکین ۶ نامی پروٹین کی سطح ان لوگوں سے نصف تھی جو عبادت کے قائل نہ تھے اور عبادت گاہ نہ جاتے تھے۔ اس پروٹین کا کام جسم کی مدافعتی حرکات میں نظم وضبط پیدا کرنا ہے اگر اس پروٹین کی سطح بڑھ جائے تو بعض قسم کے سرطان، مدافعتی بدنظمی اور امراض قلب کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کے خیال میں اس جائزے کو اس انداز سے بھی دیکھا جا سکتا ہے کہ عبادت گاہوں میں انہی لوگوں کے جانے کا امکان زیادہ ہے جو صحت مند ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ بیمار عبادت کے لیے کب جائیں گے، لیکن محققین کے مطابق اس جائزے میں شامل بہت سے لوگوں نے یہ بتایا کہ وہ شدید بیماری اور معذوری کی پروا نہ کرتے ہوئے بھی باقاعدگی سے عبادت گاہ جاتے رہے تھے۔ محققین کا خیال ہے کہ اجتماعی عبادت سے ذہنی دباؤ اور پریشانی میں کمی ہوتی ہے جس کا ہمارے جسم کے مدافعتی عمل پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ مذہبی تقاریب اور اجتماعی عبادات میں شرکت سے نہ صرف یہ کہ عبد و معبود کے درمیان رشتہ قائم رہتا ہے بلکہ ہمیں یہ احساس بھی رہتا ہے کہ ہم تنہا نہیں، ایک معاشرے، سماج یا گروہ کا حصہ ہیں۔ محققین کہتے ہیں کہ یہ احساس ہمارے ذہنی دباؤ کو کم کرتا اور ہماری صحت کو بہتر بناتا ہے۔

عبادت اور مذہبی عقائد پر تحقیقی جائزہ:

ڈارٹ متھ میڈیکل اسکول کے محققین نے ایک مختصر تحقیقی جائزہ تیار کیا جو ۱۹۹۵ء میں ''سائیکوسومیٹک میڈیسن'' نامی رسالے میں شائع ہوا۔ اس جائزے کے مطابق کچھ ایسے معمر لوگوں کو جن کے دل کی جراحی کی گئی تھی، دو حصوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک طبقہ ایسے مریضوں کا تھا جو نہ مذہب پر یقین رکھتے تھے اور نہ انہیں کسی سماجی ادارے کی ہمدردی و توجہ حاصل تھی۔ دوسرے طبقے میں وہ مریض تھے جو یہ کہتے تھے کہ انہیں سماجی اداروں کی توجہ یا مذہبی عقائد سے تقویت ملتی ہے۔ دیکھا یہ گیا کہ آپریشن کے چھ ماہ کے اندر دوسرے طبقے کے مقابلہ میں پہلے طبقے کے مریضوں کی تین گنا اموات کے آثار پیدا ہوگئے۔

امریکہ کے ایک ہیلتھ کلب کے بورڈ پر لکھے گئے الفاظ:

جسمانی صحت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان جب تک روحانی طور پر صحت مند نہ ہو وہ جسمانی طور پر بھی صحت مند نہیں رہ سکتا۔

امریکہ کے ایک مشہور ہیلتھ کلب میں ایک بڑے سے بورڈ پر یہ حروف لکھے تھے ''
پ ع اق ک آ ہ ج ک ذ ت ن ح ک ج س ہ''

ایک شخص نے جب ان کا مطلب پوچھا تو اس کلب کے منیجر نے اس کی یوں تشریح کی ''پراعتماد عبادت ایسی قوتوں کی آماجگاہ ہوتی ہے جن کے ذریعے تعمیری نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔''

وہ شخص حیران ہوکر بولا ''ایک ہیلتھ کلب میں مجھے اس قسم کی چیز کی بالکل توقع نہیں تھی۔'' منیجر نے جواب دیا ''میں ایسے طریقے استعمال کرتا ہوں۔ میرا ان پر بھرپور اعتقاد ہے۔ پراعتماد عبادت آپ کی تخلیقی قوتوں کو بڑھاتی ہے۔''

موجودہ دور میں لوگ ایک مرتبہ پھر مذہب کی طرف رجوع کرنے لگے ہیں کیونکہ انہیں محسوس ہوا ہے کہ عبادت ان کی تعمیری طاقتوں کو بڑھانے میں بڑی مددگار ثابت ہوسکتی ہے

جس کے سہارے وہ اپنی بڑھتی ہوئی ذمہ داریوں سے بہ آسانی عہدہ برآ ہو سکتے ہیں۔

ایک مشہور ماہر نفسیات کہتا ہے ''انسان میں ذاتی مسائل کا حل تلاش کرنے کیلیے عبادت سے بڑھ کر کوئی اور طاقت نہیں۔ یہ طاقت مجھے حیران کر دیتی ہے۔''

عبادت اور مغرب کے مشہور سائنسدان کی تحقیق:

مغرب کا مشہور سائنسدان الفریڈ نارتھ وہائٹ ہیڈ اپنی کتاب SCIENCE & MODERN WORLD میں لکھتا ہے کہ:

''مذہبی خیالات اور ان کی ترقی کی تاریخ دنیا میں ہمارے لیے ایک مشعل امید ہے؟ یہ مکاشفہ صرف عبادت کا داعیہ پیدا کرتا ہے اور عبادت کے معنی جذب کے داعیہ کے آگے سر تسلیم خم کرنے کا نام ہے جو محبت کی متحرک قوت سے پیدا ہوتا ہے۔ خدا انسان میں پرستش کا داعیہ اور جذبہ پیدا کرتا ہے اور یہ خدا کی طاقت کا مظاہرہ کرتا ہے۔''

عبادت کی افادیت سموئیل کلارک کی نظر میں:

سموئیل کلارک 1675-1629 انگلستان

Samuel Clarke اس نے مسرت کے لیے چار اصول تجویز کئے تھے:

1- اللہ کی عبادت اس لیے کہ وہ مسرتوں کا منبع ہے۔

2- مساوات سب کے لیے۔

3- محبت، انسان کو آرام، صرف رحم، انصاف، فیاضی، سخاوت اور دیگر اخلاقی فضائل کو اپنانے کا نام انسانی محبت ہے۔

4- صحت، تاکہ انسان اپنے فرائض صحیح طور پر ادا کر سکے۔ شراب نوشی، کاہلی، گندی غذا، غلیظ ماحول، عیاشی، بری صحبت اور حد سے زیادہ دماغی کام سے پرہیز کریں۔ ہر قسم کے گناہ سے بھی بچنا لازمی ہے۔

صحت، مذہب، عبادت اور جدید سائنسی تحقیق:

یورپ کے مشہور تحقیق دان سوسن پارکر کہتے ہیں کہ یورپ میں جاری مختلف تحقیقات

کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ باقاعدگی سے عبادت کرنے والے لوگوں میں دل کی بیماریوں کی شرح بہت کم ہے۔ بہ نسبت ان لوگوں کے جو عبادت نہیں کرتے۔ باقاعدگی سے عبادت کرنے والے لوگوں میں خودکشی کا رجحان اور ذہنی تناؤ کی شرح بہت کم ہے ایسے لوگ زیادہ عمر پاتے ہیں۔ اسی طرح وہ افراد جو باقاعدگی سے مراقبہ یعنی Meditation کرتے ہیں ان کے دائمی دوروں میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایسے افراد دل کی بیماریوں، مختلف اقسام کے تناؤ، کینسر اور ایڈز جیسے موذی امراض سے بھی بچے رہتے ہیں۔

ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق روحانیت Spirituality اور مذہب Religion ایسے خاموش ذرائع ہیں جو علاج میں سہولت فراہم کرتے ہیں اور فزیشن کو موقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ اپنے مریض کو صحت یاب ہونے میں مدد دے۔ آج مریض ڈاکٹر سے روحانیت کے متعلق پوچھتا ہے۔ اسی لیے ماہر ڈاکٹر روحانیت اور صحت مندی کے درمیان گمشدہ کڑیوں کی تلاش میں ہیں۔

ڈاکٹر بینسن پچھلے ۲۵ سالوں سے ایسی ہی تحقیق میں سرگرداں ہیں انہوں نے ایک The Relaxation Response نامی کتاب بھی تحریر کی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطابق باقاعدگی سے مراقبہ اور اس عمل کے دوران کسی جملے یا لفظ کو بطور وظیفہ استعمال کرنے والے لوگوں میں اہم نفسیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ایسے افراد کی بیماریوں کی علامات دوسرے مریضوں کی نسبت ذرا مختلف ہوتی ہیں۔ ایسے افراد سانس کی بیماریوں، دل کی بیماریوں اور خون کے دباؤ جیسے امراض سے بچے رہتے ہیں۔

ڈاکٹر بینسن سے علاج کرانے والے مریض بتاتے ہیں کہ وہ زیادہ مذہبی ہو گئے ہیں۔ بعض کا خیال ہے کہ وہ زیادہ روحانی ہو گئے ہیں۔ ان مریضوں کے مطابق وہ اپنے اندر طاقت اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ ایک ایسی قوت محسوس کرتے ہیں جو ان سے بہت قریب ہے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطابق ۶۰ سے ۹۰ فیصد افراد کھنچاؤ اور تناؤ سے

متعلق امراض میں مبتلا ہیں اور ایسی علامت میں مراقبہ بہترین عمل ہے اور اس طرح صحت یابی کے ٹھوس ثبوت ملتے ہیں۔

ایک ادارہ The National Institute of Health and Research Rockcille اس سلسلے میں خاصا سرگرم عمل ہے۔ ادارے کے صدر ڈاکٹر ڈیوٹ بتاتے ہیں کہ ۷۵ فیصد تحقیق، مذہب اور صحت یابی کے درمیان گہرا رشتہ بتاتی ہے۔ ۱۹۲۰۰ افراد پر انفرادی طور پر کی جانے والی تحقیق اور سروے کے مطابق ایسے افراد جو باقاعدگی سے چرچ جاتے ہیں ان میں غیر طبعی موت کا تناسب ۵۰ فیصد ہے۔

اس طرح ۲۳۲ افراد کے گروپ پر اس طرح تحقیق کی گئی کہ آدھے افراد پر لازم کیا گیا کہ وہ مذہب سے گہرا رشتہ استوار کریں۔ یہ افراد دل کی جراحی سے متعلق مریض تھے۔ تحقیق نے بتایا کہ جن افراد کا مذہب سے گہرا رشتہ استوار ہوا تھا۔ وہ دوسروں کی بہ نسبت ۶ ماہ زیادہ زندہ رہے۔

اسی طرح ۴۰۰ افراد کے ایک اور گروپ پر تحقیق کی گئی۔ ان میں سے ایسے افراد بھی شامل تھے جو باقاعدگی سے عبادت کرتے تھے۔ تحقیق کے دوران معلوم ہوا کہ ان افراد کے دل کے کام کرنے کی صلاحیت میں کمی کا رجحان بہت کم تھا ایسے مریضوں کو نمونیہ نہیں ہوا اور یہ کہ یہ مریض اینٹی بائیوٹک ادویات کا بھی کم استعمال کرتے ہیں۔

عبادت گاہوں میں جا کر ایک نئی قوت ملتی ہے:

میرا ایک دوست جو جسمانی طور پر بڑا چاق و چوبند اور کاروبار میں بڑا تیز ہے، اس کا کہنا ہے کہ عبادت گاہوں میں جا کر اسے ایک قسم کی نئی تعمیری قوت ملتی ہے۔ اس کی بات بڑی معنی خیز ہے۔ خدا کی ذات تمام قوتوں کا سرچشمہ ہے۔ فرمان خدا میں بھی یہی انداز ملتا ہے۔ ''وہ کمزوروں کو طاقت بخشتا ہے۔ انہیں اپنے قدموں پر کھڑا ہونا سکھاتا ہے۔''

خدا کی ذات سے ناتہ جوڑنے پر ہمارے اندر وہی تخلیقی قوت آجاتی ہے جس نے دنیا پیدا کی یا جو ہر سال موسم بہار کو تازہ کرتی ہے جب خدا کی ذات سے روحانی تعلق ہو

جائے تو انسان کے دل و دماغ میں تعمیری چشمے پھوٹ پڑتے ہیں۔ مگر جب یہ پاک اور مقدس رشتہ ٹوٹ جاتا ہے تو یہ چشمے آہستہ آہستہ سوکھنے شروع ہو جاتے ہیں اور ہم خود کو بے بس ولاچار محسوس کرنے لگتے ہیں۔

عبادت کی قوت

ایک کمپنی کے دفتر میں دو شخص بڑی سنجیدگی کے ساتھ گفتگو کر رہے تھے ان میں سے ایک شخص کاروباری اور ذاتی مصائب کا شکار تھا۔ وہ مایوسی کی حالت میں گھوم رہا تھا۔ کبھی وہ دونوں ہاتھ تھام کر کرسی پر بیٹھ جاتا وہ حزن وملال کی پوری تصویر دکھائی دے رہا تھا۔ وہ دوسرے شخص سے مشورہ لینے آیا تھا کیونکہ دوسرا شخص اپنے کاروباری حلقہ میں بڑی سمجھ بوجھ والا مانا جاتا تھا۔ انہوں نے درپیش مسئلہ کو ہر زاویئے سے دیکھا مگر انہیں اس کا کوئی حل نظر نہ آیا۔ جس کی وجہ سے اس دکھیارے شخص کی حالت اور بھی غیر ہو رہی تھی۔ ''میرا خیال ہے کہ دنیا کی کوئی طاقت بھی اب مجھے تباہی سے نہیں بچا سکتی۔'' اس نے ایک طویل سرد آہ بھر کر کہا۔

دوسرا شخص تھوڑی دیر خاموشی سے سوچتا رہا اور پھر بولا ''میں حالات کو اتنا برا نہیں سمجھتا۔ میرا خیال ہے آپ کو اس قدر ہمت نہیں ہارنا چاہیئے۔ ذاتی طور پر میرا تجربہ یہ ہے کہ ہر مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل ضرور ہوتا ہے۔ دنیا میں ایک ایسی طاقت موجود ہے جو آپ کی مدد کر سکتی ہے۔'' پھر اس نے آہستہ آہستہ اس سے کہا'' آپ خدا کی عبادت کی طرف کیوں نہیں رجوع کرتے؟''

مصیبت زدہ شخص نے قدرے حیرت سے کہا'' مجھے عبادت میں یقین تو ہے مگر مجھے عبادت کرنی نہیں آتی۔ آپ نے کیا فرمایا کہ عبادت کے ذریعے کاروباری مسائل بھی حل ہو سکتے ہیں! میں نے یوں کبھی نہیں سوچا بہر حال میں عبادت کرنے کو تیار ہوں مگر اس معاملہ میں ذرا آپ میری مدد کریں۔''

اس نے عملی عبادت کا طریقہ اختیار کیا اور تھوڑے ہی عرصے میں اسے اپنے مسائل

کا حل ملنا شروع ہو گیا۔ آخر کار حالات اس کے موافق ہو گئے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسے مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑا تھا۔ اس پر بڑے بڑے سخت مرحلے آئے تھے مگر آخر کار وہ اپنی مصیبتوں پر قابو پانے میں کامیاب ہو گیا اور اب وہ عبادت کی قوت پر اس قدر اعتماد رکھتا ہے کہ پچھلے دنوں میں نے اسے یہ کہتے ہوئے سنا تھا ''اگر آپ خدا کی عبادت کریں تو ہر مسئلے کا صحیح حل مل سکتا ہے۔'' جسمانی صحت کے ماہرین اکثر اوقات عبادت کو بھی صحت برقرار رکھنے کے طریقے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

گرجا کے پادری کی عبادت اور مسلمان عالم سے ٹکراؤ:

اس طرح کی مثالیں کثرت سے قرآن وحدیث میں موجود ہیں اور یہ مثالیں اس بات کا قطعی ثبوت ہیں کہ یہ غیر انسانی ذہن سے نکلا ہوا ہے بعد کی معلومات نے حیرت انگیز طور پر اس پیشن گوئی کی تصدیق کی ہے جس کو ہم اوپر نقل کر چکے ہیں۔

عنقریب ہم آفاق و انفس میں اپنی نشانیاں دکھائیں گے یہاں تک کہ ظاہر ہو جائے گا کہ یہ حق ہے۔'' (القرآن)

یہاں میں ایک واقعہ نقل کروں گا جس کے راوی علامہ عنایت اللہ مشرقی ہیں اور اس کا تعلق انگلستان سے ہے:

''۱۹۰۹ء کا ذکر ہے، اتوار کا دن تھا اور زوروں کی بارش ہو رہی تھی، میں کسی کام سے باہر نکلا تو جامعہ کیمبرج کے مشہور ماہر فلکیات سر جیمز جینس (James Jeans) پر نظر پڑی جو بغل میں انجیل دبائے چرچ کی طرف جا رہے تھے، میں نے قریب ہو کر سلام کیا، انہوں نے کوئی جواب نہ دیا، دوبارہ سلام کیا تو متوجہ ہوئے اور کہنے لگے ''تم کیا چاہتے ہو'' میں نے کہا دو باتیں اول یہ کہ زور سے بارش ہو رہی ہے اور آپ نے چھاتا بغل میں داب رکھا ہے، سر جیمز اپنی بدحواسی پر مسکرائے اور چھاتا تان لیا، دوم یہ کہ آپ جیسا شہرۂ آفاق آدمی گرجا میں عبادت کے لیے جا رہا ہے، یہ کیا؟ میرے اس سوال پر پروفیسر جیمز لمحہ بھر کے لیے رک گئے اور پھر میری طرف متوجہ ہو کر فرمایا ''آج شام کی

چائے میرے ساتھ پیو" چنانچہ میں شام کو ان کی رہائش گاہ پہنچا، ٹھیک ۴ بجے لیڈی جیمز باہر آکر کہنے لگیں "سر جیمز تمہارے منتظر ہیں" اندر گیا تو ایک چھوٹی سی میز پر چائے لگی ہوئی تھی، پروفیسر صاحب تصورات میں کھوئے ہوئے تھے کہنے لگے "تمہارا سوال کیا تھا" اور میرے جواب کا انتظار کئے بغیر اجرام آسمانی کی تخلیق، ان کے حیرت انگیز نظام، بے انتہا پنہائیوں اور فاصلوں، ان کی پیچیدہ راہوں اور مداروں نیز باہمی کشش اور طوفان ہائے نور پر وہ ایمان افروز تفصیلات پیش کیں کہ میرا دل اللہ کی اس داستان کبریا و جبروت پر دہلنے لگا اور ان کی اپنی کیفیت یہ تھی کہ سر کے بال سیدھے اٹھے ہوئے تھے، آنکھوں سے حیرت وخشیت کی دوگونہ کیفیتیں عیاں تھیں، اللہ کی حکمت و دانش کی ہیبت سے ان کے ہاتھ قدرے کانپ رہے تھے اور آواز لرز رہی تھی، فرمانے لگے "عنایت اللہ خاں! جب میں خدا کے تخلیقی کارناموں پر نظر ڈالتا ہوں تو میری ہستی اللہ کے جلال سے لرزنے لگتی ہے اور جب کلیسا میں خدا کے سامنے سرنگوں ہو کر کہتا ہوں "تو بڑا ہے" تو میری ہستی کا ہر ذرہ میرا ہمنوا بن جاتا ہے، مجھے بیحد سکون اور خوشی نصیب ہوتی ہے، مجھے دوسروں کی نسبت عبادت میں ہزار گنا زیادہ کیف ملتا ہے، کہو عنایت اللہ خاں! تمہاری سمجھ میں آیا کہ میں گرجے کیوں جاتا ہوں۔"

علامہ مشرقی کہتے ہیں کہ پروفیسر جیمز کی اس تقریر نے میرے دماغ میں عجیب کہرام بپا کر دیا، میں نے کہا "جناب والا! میں آپ کی روح افروز تفصیلات سے بے حد متاثر ہوا ہوں، اس سلسلے میں قرآن کی ایک آیت یاد آگئی اگر اجازت ہو تو پیش کروں،" فرمایا "ضرور" چنانچہ میں نے یہ آیت پڑھی:

وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بِيضٌ وَّحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ ۝ وَمِنَ النَّاسِ وَالدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَٰلِكَ ۗ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ (فاطر ۲۷/۲۸)

پہاڑوں میں خطے ہیں، سفید اور سرخ اور طرح طرح کے رنگ کے اور کالے، اور آدمیوں اور کیڑوں میں اور چوپائیوں میں، اسی طرح مختلف رنگ ہیں، اللہ سے ڈرتے وہی ہیں اس کے بندوں میں سے جو علم رکھتے ہیں

یہ آیت سنتے ہی پروفیسر جیمر بولے:

''کیا کہا، اللہ سے صرف اہل علم ڈرتے ہیں، حیرت انگیز، بہت عجیب، یہ بات جو مجھے پچاس برس مسلسل مطالعہ و مشاہدہ کے بعد معلوم ہوئی، محمد ﷺ کو کس نے بتائی، کیا قرآن میں واقعی یہ آیت موجود ہے، اگر ہے تو میری شہادت لکھ لو کہ قرآن ایک الہامی کتاب ہے، اسے یہ عظیم حقیقت خود بخود معلوم نہیں ہو سکتی، اسے یقیناً اللہ نے بتائی تھی، بہت خوب، بہت عجیب....''

(نقوش شخصیات، نمبر صفحات ۹-۸ ۱۲۰)

نماز

اور

جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر۲:

نماز اور جدید سائنسی تحقیقات

نماز اور احکام ربی اور جدید تحقیقات:

نماز: عبادات میں پہلا رکن نماز ہے جو امیر غریب، جوان، بوڑھے، عورت، مرد سب پر لازم ہے۔ نماز تمام عبادات میں سے افضل عبادت ہے قرآنِ پاک میں نماز کا جتنی بار حکم ہے اتنا کسی اور کے بارے میں نہیں ہے ایک جگہ ارشادِ خداوندی ہے: ''اور میری یاد کے لیے نماز کھڑی کر'' قیامت میں سے سب پہلے مومنوں سے نماز ہی کے بارے میں سوال کیا جائے گا۔ نماز اگر بچپن سے پڑھی جائے تو آدمی کو پابندی وقت کا عادی بنا دیتی ہے اور یہی پابندی وقت اصل صفت ہے۔ نمازی صرف نماز کی وجہ سے صفائی اور پاکیزگی کا اہتمام کرتا ہے اور صفائی ہی درحقیقت صحت کی ضامن ہے اور تندرستی کیلیے بہت ضروری ہے۔ نماز میں قیام، رکوع، سجود اور قعود کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے ہر جوڑ میں حرکت رہتی ہے اور جسم میں سے سستی اور نااہلی جاتی رہتی ہے دماغ بھی ایکٹو رہتا ہے۔ نماز کی وجہ سے انسان میں شکرگزاری اور خلوص جیسی صفتیں پیدا ہوتی ہیں۔

الذین یؤمنون بالغیب ویقیمون الصلوة ومما رزقنٰھم ینفقون ☆ والذین یؤمنون بما انزل الیک وما انزل من قبلک ج وبالاخرة ھم یوقنون ☆ اولئک علی ھدی من ربھم ق واولئک ھم المفلحون ☆

ترجمہ: ''جو غیب پر ایمان لاتے ہیں۔ نماز قائم کرتے ہیں۔ ورزق ہم نے ان کو دیا اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔ جو کتاب تم پر نازل کی گئی ہے (یعنی قرآن) اور جو کتابیں تم سے پہلے نازل کی گئی تھیں ان سب پر ایمان لاتے ہیں۔ اور آخرت پر یقین رکھتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے رب کی طرف سے راہ راست پر ہیں اور وہی فلاح پانے

والے ہیں'' (سورۃ البقرۃ آیات 3 تا 5)

THOSE WHO BELIEVE AN THE UNSEEN , PERFORM THAT WE HAVE THE PRAYER, AND SPEND OUT OF PROVIDED THEM; THOSE WHO BELIEVE WHAT HAS BEEN SENT DOWN TO YOU, AND WHAT HAS BEEN SENT DOWN BEFORE YOU, AND HAVE FAITH IN THE HEREAFTER: THOSE ARE UPON TRUE GUIDANCE FROM THEIR LORD, AND THOSE ARE THE ONES WHO WILL BE SAVED

CHAPTER 2 (THE COW), VERSES 3-5

جیسا کہ ہر ایک جانتا ہے ہمارے دین میں عبادت کی بنیادی صورت نماز یا صلوۃ ہے۔

صلوۃ ایک خادم کی طرف سے اپنے مالک کے حضور شکر گزاری اور التجا کی ایک صورت ہے۔ اس مقدس راہ پر ایک انسان کا یہ سفر ہی اسے اللہ سے نزدیک کر دیتا ہے۔ صلوۃ یا نماز اللہ کی لامحدود دنیا میں سورۃ فاتحہ کے رموز کے ذریعے اللہ کی مہربانیوں اور عفو کا ذکر ہے۔

انہی وجوہ کی بناء پر کوئی سائنس اس قابل نہیں ہے کہ وہ صلوۃ کے رازوں کو پا سکے یا ان کا احاطہ کر سکے۔ خاص طور پر اگر صلوۃ کو محض ایک جسمانی ورزش سے تعبیر کیا جائے تو یہ اس قدر احمقانہ بات ہوگی جیسے یہ تصور کر لینا کہ کائنات میں اس ہوا کے سوا کہ جس میں ہم سانس لیتے ہیں اور کچھ نہیں ہے۔ ان سائنسی تحقیقات سے متعلق کتاب میں ہم صرف اپنے دماغ کی کھڑکی صرف ان حقائق کی طرف کھولیں گے جو کہ نماز کے سب سے زیادہ اہم پہلوؤں کو اجاگر کرتی ہے۔ اور جو دماغی صحت پر صلوۃ کے معجزانہ اثرات

کی تصدیق کرتی ہے۔ میرے، قارئین کو اس بات سے دھوکا نہیں کھا جانا چاہیئے کہ صلوۃ کے فوائد موجودہ چند اور معمولی سے اوراق میں ہی موجود ہیں۔ انسانی نفسیات پر اس کا مفید اثر تو اس کے ایک ہزار ایک فوائد میں سے صرف ایک فائدے کو ہی ظاہر کرتا ہے۔

نماز کے اثرات ایک نظر میں:

1- جسمانی موزونیت (Physical Fitness)

2- دماغی سکون (Mental Peace)

3- روحانی مسرت (Spiritual Bliss)

4- ہر برائی کا اکسیری علاج (Appanacea for all Evils)

اسلامی عبادت کی خصوصیت:

وہ تمام شرطیں جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ پنج وقتہ عبادات کے طریقوں سے پوری ہوتی ہیں جو کہ اسلام نے اپنے تابعین پر عائد کی ہیں اور یہ طریقہ عموماً نماز یا صلوۃ کہلاتا ہے۔

اشکال عبادات:

مختلف شکلیں جو نماز میں اختیار کی جاتی ہیں اور جن کو ذیل کے فقروں میں بیان کیا گیا ہے؛۔ بڑی حد تک یوگا آسناؤں سے مماثلت رکھتی ہیں۔ یہاں اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ یوگا آسنا کا مطلب جمناسٹک یا ورزش کی طرح عمل کرنا نہیں ہے حقیقتاً جمناسٹک اور یوگا آسنائیں، نماز کی ضد ہیں۔ جمناسٹک جسم اور رگ پٹھوں کو تیار کرتی ہیں۔ اس کے برخلاف نماز اور یوگا آسنوں کا اثر چار طرح کا ہے۔ وہ بدن، قلب، ذہن اور روح پر اثر کرتے ہیں۔

ہمارے روحانی اسلاف کی نماز:

ہمارے روحانی اسلاف قیام صلوٰۃ کے اس فارمولے سے واقف تھے اور نماز کی حقیقی لذت و مشاہدے سے مستفیض ہوتے تھے۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ جب نماز کا

ارادہ کرتے تو جسم پر لرزہ طاری ہو جاتا اور چہرے کا رنگ تبدیل ہو جاتا۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ''اس امانت کو اٹھانے کا وقت آن پہنچا جسے آسمانوں اور زمین کے سامنے پیش کیا گیا لیکن وہ اسے اٹھانے کی ہمت نہ کر سکے''۔

حضرت حاتم اصمؒ سے پوچھا گیا کہ آپ نماز کس طرح ادا فرماتے ہیں تو آپ نے فرمایا'' جب نماز کا وقت آ جاتا ہے تو ایک وضو ظاہر کا کرتا ہوں اور دوسرا باطن کا۔ ظاہری وضو پانی سے اور باطنی وضو توبہ سے کرتا ہوں۔ پھر مسجد میں داخل ہوتا ہوں تو مسجد بیت الحرام کا مشاہدہ کرتا ہوں اور مقام ابراہیم کو اپنے دونوں ابروؤں کے سامنے پاتا ہوں۔ بہشت کو اپنے دائیں طرف اور دوزخ کو بائیں طرف پاتا ہوں۔ صراط اپنے قدموں کے نیچے، فرشتہ ملک الموت کو اپنی پیٹھ کے پیچھے محسوس کرتا ہوں۔ پھر نہایت عظمت واحترام کے ساتھ تکبیر پڑھتا ہوں اور حرمت کے ساتھ قیام، بڑی خشیت کے ساتھ قرأت، خاکساری کے ساتھ رکوع، عاجزی، حلم و وقار کے ساتھ قعود اور پھر آخر میں شکر حق کے ساتھ سلام پھیرتا ہوں''۔

حضرت سرخسی ایک روحانی بزرگ گزرے ہیں۔ قیام صلوٰۃ میں آپ کو اللہ تعالیٰ سے کس قدر تعلق ہو جاتا تھا اس کا اندازہ ایک واقعہ سے ہوتا ہے۔ لوگوں نے نماز باجماعت کے لیے انہیں امام بنایا تو آپ اثنائے قرأت میں بے ہوش ہو کر گر گئے۔ ہوش میں آنے کے بعد غشی کا سبب پوچھا گیا تو آپؒ نے فرمایا کہ'' مجھے حمد وثناء کے جواب میں خدا نے فرمایا'' میں ایسا ہی ہوں جیسا تو نے بیان کیا'' مگر جب میں نے'' ایاک نعبد و ایاک نستعین '' کی تلاوت کی تو حکم ہو'' تیرے قول وفعل میں تضاد ہے''۔ یہ سن کر میں بے ہوش ہو گیا''۔

حضرت ابوالفیض قلندر علی سہروردیؒ فرماتے ہیں'' نماز ایک ایسی جامع عبادت ہے جس میں حج، زکوٰۃ اور روزہ کی تمام کیفیات جمع ہیں۔ حجِ بیت اللہ میں عاشق صادق کے لیے تین چیزیں اظہار عشق میں اعانت کرنے والی ہوتی ہیں۔ معشوق کا بے پردہ

دیدار، ہمکلامی، اور قرب حضوری سے سرفراز کیا جانا، سو یہ تین چیزیں، نمازی کو بھی حاصل ہیں''۔

صلوٰۃ اور اخلاقیات:

سورہ مریم میں وجد آفریں آیات مبارکہ بیان ہوئی ہیں جن میں مختلف انبیائے کرام اوران کے ساتھیوں کا ذکر کرتے ہوئے ان کے اگلے ناخلف جانشینوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ ملاحظہ کیجئے:

''یہی ہیں آدم کی اولاد میں سے وہ جن پر اللہ نے خاص انعام کیا تھا اور ان لوگوں پر جن کو ہم نے نوح کے ساتھ سوار کیا اور ان پر جو ابراہیم علیہ السلام اور اسرائیل علیہ السلام کی اولاد میں سے تھے اور ان لوگوں پر جن کو ہم نے سیدھا رستہ دکھایا اور ان کو برگزیدہ کیا۔ جب ان کے سامنے رحمٰن کی آیات پڑھ کر سنائی جاتی تھیں تو وہ روتے ہوئے سجدے میں گر پڑتے تھے پھر ان کے بعد ان کی جگہ ایسے ناخلف آئے کہ جنہوں نے صلوٰۃ کو ضائع کیا اور نفسانی خواہشات کے پیچھے چل پڑے''۔

اس تذکرہ کے آخر میں ناخلف جانشینوں کی جو خرابیاں بتائی گئی ہیں اس میں صلوٰۃ کا تذکرہ کچھ عجیب سا لگتا ہے۔ مثلاً یہ بھی کہا جا سکتا تھا کہ ایسے ناخلف آئے جو نفسانی خواہشات کے پیچھے چل پڑے اور انبیائے کرام کے رستے کو چھوڑ دیا۔ صلوٰۃ کا ذکر کرنے کی کیا ضرورت تھی؟

اس آیت سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ صلوٰۃ اور نفسانی خواہشات یکجا نہیں ہوسکتیں۔ انبیائے کرام ہمیشہ قائم بالصلوٰۃ رہے۔ اسی طرح ان کے برگزیدہ ساتھی سر اسلادیں بھی قائم بالصلوٰۃ رہیں اور نفسانی خواہشات سے دور رہیں۔ جن لوگوں نے صلوٰۃ ترک کی نفسانی خواہشات اور اخلاقی برائیوں میں ملوث ہو گئے۔ صلوٰۃ میں بندہ کا ربط اللہ تعالیٰ سے قائم ہو جاتا ہے چنانچہ ایسا بندہ زندگی کا ہر کام اللہ کے لیے کرتا ہے اس کی نظر میں پہلے اللہ کی ذات ہوتی ہے اس کے بعد وہ کسی معاملہ کو دیکھتا ہے۔ یہی پیغمبرانہ طرز

فکر ہے لیکن جو بندہ نفس کا بے دام غلام ہو جائے.... یہ واسطہ ختم ہو جاتا ہے وہ اللہ کے بجائے پہلے اپنے آپ کو دیکھتا ہے۔ جہاں غرض آ جائے وہاں برائیوں کی کثافت اسے اپنی لپیٹ میں لینے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ اسفل سافلین میں جا پڑتا ہے اسی قانون کی توثیق اس قرآنی آیت سے بھی ہوتی ہے۔

''یقیناً صلوٰۃ بے حیائی اور برے کاموں سے روکتی ہے''۔ (سورہ عنکبوت)

یہ بھی اسی جانب اشارہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کا واسطہ درمیان سے نکل جاتا ہے اس لیے وہ بے حیائی اور فحاشی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ جو ادائے نماز کے باوجود برے کاموں میں مشغول ہوں یا ذہن فحاشی کا شکار ہو ان کی طرز فکر سے چونکہ اللہ تعالیٰ کا واسطہ نکل جاتا ہے اس لیے اسے بھی صلوٰۃ نہیں کہا جا سکتا بلکہ یہ دکھاوا ہے یا خود فریبی ہے جس میں وہ مبتلا ہیں۔

''اور وہ (مصلین) لوگ جو اپنی عصمت کی حفاظت کرتے ہیں بجز اپنی ازواج یا اپنے ہاتھ کے مال کے، سوان پر کوئی ملازمت نہیں''۔ (سورۃ المعارج)

اس آیت کی رو سے نمازی کی ایک خوبی یہ بھی سامنے آئی کہ وہ اپنی عصمت کی حفاظت کرتے ہیں اور شریکِ حیات تک ہی محدود رہتے ہیں معاشرے میں فساد اور بے حیائی نہیں پھیلاتے پھرتے۔ اللہ تعالیٰ کی قائم کردہ حدود کا احترام کرتے ہیں۔ نمازیوں کی دو مزید خوبیاں یہ بتائی گئی ہیں کہ وہ امانت اور وعدوں کی پاسداری کرتے ہیں۔ ان دونوں خوبیوں کا حامل ہونے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ایسا بندہ سچا اور وعدے کا پابند ہوتا ہے۔ دھوکہ دہی یا مکر و فریب اس کی طبیعت کا حصہ نہیں ہوتا۔

نماز کے بنیادی اور ظاہری پہلو:

نماز ایک نظامِ زندگی ہے جس کے بنیادی طور پر دو شعبے ہیں۔

1۔ روحانی

2۔ ظاہری

نماز کے ظاہری پہلو کے بھی کئی ذیلی پہلو ہیں مثلاً

1- اخلاقی پہلو

2- سائنسی یا طبی پہلو

3- معاشرتی پہلو

4- معاشی پہلو

لیکن یہ بات ذہن نشین رکھنے کی ہے کہ ظاہری یا باطنی تمام پہلو بحیثیتِ مجموعی ''قیام صلوٰۃ'' میں شامل ہیں۔ یہ نماز کی ایسی جامعیت ہے کہ جس کی کہیں مثال نہیں ملتی۔ یعنی ایک طرف نماز بندہ کا خالقِ کائنات سے روحانی تعلق استوار کرتی ہے، دوسری طرف بندہ کو اعلیٰ اخلاق کا نمونہ بناتی ہے اور وہ معاشرے کا پسندیدہ اور ہر دلعزیز شخص بن جاتا ہے۔ صحیح ادائیگی نماز سے جسمانی صحت ٹھیک رہتی ہے جس سے صحت مندہ معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔

یہاں اس بات کی ضرورت محسوس ہو رہی ہے کہ تمام پہلوؤں کا تفصیلی جائزہ لیا جائے۔

نماز میں شفاء:

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا ''بلاشبہ نماز میں شفاء ہے۔ (ابن ماجہ)

نماز کا اصل مقصد اللہ کا تقویٰ پیدا کرنا ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ نماز تمام روحانی اور جسمانی عوارض کو شفاء بخشتی ہے۔ یہاں پر ہم کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے سابق پروفیسر ڈاکٹر محمد عالمگیر خان، جنوبی افریقہ کے مشہور مسلم معالج ڈاکٹر غلام ایم کریم اور قرآن کالج لاہور کے پرنسپل حافظ نذر احمد کی تحقیقات کا خلاصہ پیش کرتے ہیں جس سے حضور ﷺ کے اس ارشاد گرامی کی تشریح ہوتی ہے۔ رسول امین ﷺ کی بات کسی تصدیق کی محتاج نہیں البتہ تشریح جس قدر بھی کی جائے کم ہے۔

اللہ تعالیٰ نے پانچ وقت کی نماز فرض کر کے ہم پر بڑا احسان فرمایا ہے۔ نماز ایک

طرف روحانیت عطا کرتی ہے اور برائیوں سے نکال کر پاکیزگی بخشتی ہے۔ دوسری طرف جسمانی صحت کے لیے حد درجہ معاون ہے نماز غصہ، حسد، کینہ اور پریشانی سے نجات عطا کرتی ہے۔ دراصل یہ انسان کو STRESS SYNDROME کے برے اثرات سے بچالیتی ہے۔ غصہ ادر پریشانی کے عالم میں انسان کے جسم میں بے شمار HORMONES پیدا ہوتے ہیں۔ یہ انسانی جسم کے تمام حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسان کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، دماغی پریشانی لاحق ہو جاتی ہے۔ خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے، معدے میں تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ اگر یہ کیفیت گھنٹوں تک طاری رہے تو جسم پر بے حد مضر اثرات پڑتے ہیں۔ اس صورت سے بچنے کے لیے جسم میں HOMEOSTASIS کا نظام موجود ہے جس سے مراد ہے کہ جسم حفاظتی تدابیر کے ذریعے اندرونی تبدیلیوں سے محفوظ رہتا ہے۔

میڈیکل سائنس کے لحاظ سے پانچ وقت نماز میں اٹھنا بیٹھنا صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ جس طرح کسرت کرنے سے انسانی جسم کے اعضا متحرک ہوتے ہیں۔ اسی طرح سے ادائیگی نماز میں جسم کے مختلف اعضا حرکت میں آتے ہیں دوران خون اور نظام ہضم میں بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔

علاوہ ازیں صحتِ جسمانی کے لیے نماز کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے خون میں کولیسٹرول یعنی چربی کو کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ پھر جیسا کہ سطور بالا میں وضاحت ہو چکی ہے، دل کے دورے، فالج، قبل از وقت بڑھاپا، مخبوط الحواسی، بول و براز کے بے قابو اور بے قاعدہ ہو جانے اور ذیابطیس وغیرہ۔ سے بچاؤ کا راز بھی نماز میں مضمر ہے۔

نماز اور تصور ذات

فرد روزانہ کئی قسم کے تصورات (Images) قائم کرتا ہے لیکن اس کے یہ تصورات ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں، کچھ تصورات ایسے بھی ہوتے ہیں جو فرد میں باقاعدہ فکر پیدا کرتے ہیں اور یہ تصورات فرد میں ذہنی جستجو (Mental Manipulation) پیدا کر کے فرد کو تحقیق (Research) کی طرف مائل کر دیتے ہیں، ان میں بعض تصورات ایسے بھی ہوتے ہیں جو فرد میں تحریک (Motivation) پیدا کر کے اس کو (Action) عمل کی طرف گامزن کر دیتے ہیں۔ ان میں ایک تصور تصور ذات ہے جو فرد میں اندرونی تحریک پیدا کر کے اس ذات کی تلاش میں لگا دیتا ہے جس نے اس کو پیدا کیا ہے۔

تصور ایک ذہنی جستجو ہے جو ایجاد کا باعث بنتی ہے۔ جب یہ تصور ذات کی تلاش میں محو نماز ہوتا ہے تو نفس ناطقہ نمو (Growth) پانا شروع کر دیتی ہے۔ جو فرد کے تصور کو باقاعدہ بنانے اور اس کی سوچ کو ایک خاص سمت کی طرف لے جانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ تصور میں پختگی (Maturity) فرد میں ذہنی تفتیش (Mental Exploration) کا سبب بنتی ہے جو فرد کو مزید راہ حق تلاش کرنے پر مجبور کرتی ہے ایک طرف نماز میں سکون ملتا ہے تو دوسری طرف جسمانی لذات اسے تسکین پہنچاتی ہیں یوں ذہنی کشمکش (Conflict) میں نفس مطمئنہ ذہنی روحانی اور جسمانی اطمینان کی کیفیت لیے فرد میں نماز کے دوران تنقیہ (Catharsis) اور اس سے حاصل ہونے والا امن اور سکون لے کر آجاتا ہے تو فرد فوری طور پر نماز کی طرف چل پڑتا ہے۔ نماز کے دوران جب فرد خدا کے سامنے کھڑا اس سے خاص کلام کر رہا ہوتا ہے تو اس وقت ایک خاص تصور ذات اس میں حلیمی اور بردباری پیدا کر دیتا ہے تو وہ نہایت انکساری سے اپنے خدا سے ہمکلام ہوتا ہے۔ بعض اوقات نماز یا دعا کے دوران فرد پر رقت طاری ہو جاتی ہے۔ اس کے تصور کی پختگی ہی اس کو خدا کے قریب کر دیتی ہے اور وہ گریہ وزاری

میں کھل کر تنقیہ کرتا ہے۔ اس وقت اسے یقین ہو جاتا ہے وہ خدا کو دیکھ رہا ہے لہٰذا نماز کے بعد وہ خود کو ہلکا پھلکا اور ہشاش بشاش پاتا ہے۔ اگر بالفرض فرد پر رقت طاری نہیں بھی ہوتی تو بھی خود کار نظام کے تحت الفاظ کی ادائیگی اس کے تصور کو پختہ کرنے لگتی ہے لہٰذا بار بار نماز پڑھنے سے تصور میں پختگی آ ہی جاتی ہے اور اس سے فرد اطمینان اور سکون بھی پاتا ہے۔ اور یہی اطمینان اور سکون بعد میں نماز کے ساتھ مشروط ہو جاتا ہے۔ جو فرد میں تقویت (Reinforcement) کا احساس پیدا کرتا ہے۔ جو فرد کو بار بار نماز پڑھنے پر اکساتا ہے۔ بالکل اس طرح جس طرح کہ ایک نظریئے کے مطابق جب جسم میں کسی چیز کی کمی ہو جاتی ہے تو جسم اس کمی کو پورا کرنے کے لیے متحرک ہو جاتا ہے اور جب وہ کمی پوری ہو جاتی ہے تو جسم دوبارہ پرسکون حالت میں چلا جاتا ہے۔ اسی طرح جب اطمینان قلب میں کمی آتی ہے تو اندرونی تحریک فرد کو نماز پڑھنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

نماز پڑھنے سے صرف ذہنی و جسمانی سکون ہی نہیں ملتا بلکہ کئی کی قسم نفسیاتی اور جسمانی بیماریاں بھی رفع ہوتی ہیں۔ پروفیسر محمد شریف نے تہجد کی نماز اور مخصوص آیت کے ذکر سے ۷۸ (Depressive) علامات کا علاج کیا ہے جبکہ کنٹرول گروپ میں صرف پانچ مریضوں کو افاقہ ہوا۔ اسی طرح ڈاکٹر اسامہ اسرادی کے مطابق نماز سے علاج میں کامیابی پر وہ Islamic Group Therapy کو باقاعدہ طریقۂ علاج کے طور پر استعمال کررہے ہیں۔

پس نماز سے تصور ذات پختہ ہوتا ہے جو فرد میں یقین کی پختگی اور اسے احکام الٰہیہ کا پیرو Follower بناتا ہے۔ جب فرد احکام خداوندی سے ہٹ کر کوئی کام نہیں کرتا تو لامحالہ اس کے کردار میں تبدیلی آجاتی ہے۔ (از ''ڈاکٹر محمد رمضان فاروقی'')

نماز کے طبعی اور میڈیکل فوائد پر تحقیق:

نماز کے دافع مرض اثرات تسلیم شدہ ہیں کہ وہ مختلف جسمانی پٹھوں میں توازن

قائم کرتے ہیں اور کمر کے تناؤ، تیز درد، کمر کے تدارک اور شفاء کے لیے مؤثر ہیں۔ سیدھے کھڑے ہوئے حالت سے جھکنا اور خمیدہ بیٹھنا۔ گردن سے انگوٹھوں تک سارے اعصاب و پٹھوں میں کشادگی پیدا کرتا ہے۔ یہ عمل سارے پٹھوں کے تناؤ دور کرنے میں مدد دیتا ہے کھنچے ہوئے پٹھے اکثر درد کمر، عرق النساء اور وجع المفاصل LUMBAGO وغیرہ کا نکتہ آغاز ہوتے ہیں۔ بعض اقسام کے دردِ سر، درد آلوہ پیر جامد اور اکڑے ہوئے کندھے کھل جاتے ہیں اور گٹھیا زدہ ہاتھ و انگلیاں مضبوط، درد سے مبرا اور مربوط ہو جاتے ہیں۔ دو تین یا چار رکعتوں کے بعد سلام پھیرنا گردن و چہرے کے پٹھوں کے پھیلنے اور سکڑنے کے سبب ان کے تناسب کو پروان چڑھانے کیلیے انتہائی مؤثر ہے۔ آگے کو جھکنا اور پھر کھڑا ہو جانا اور پھر سر کو ایک طرف سے دوسری طرف گھمانا گردن کے پٹھوں میں پھیلاؤ اور پروان پیدا کرتا ہے، نیز کاندھوں اور ریڑھ کے پٹھوں میں بھی۔

مذکورہ بالا جسمانی اثرات کے نتیجے میں مرد، عورتیں پٹھوں میں متناسب توازن اور ربط باہم بڑھاتے ہیں، سیدھی ریڑھ اور اچھی طرز قامت پیدا کر لیتے ہیں۔ ایک اچھا طرز قامت شخصیت کو دوبالا کرنے کی کلید ہے۔ ان تمام طبعی اثرات کا مجموعی نتیجہ یہ ہے کہ ایک فروان تمام چھوٹی اور بڑی رحمتوں سے بہرہ ور ہونے کے قابل ہو جاتا ہے جن کی اللہ تعالیٰ نے نوعِ انسانی پر بوچھاڑ کی ہے، اور جنہیں ہم سینکڑوں تکالیف، درد اور تناؤ کے سبب نظر انداز کر دینے پر مجبور ہوتے ہیں۔

اگر کوئی (شخص) نماز کو صحیح طور پر ادا کرنا چاہے، یعنی آہستہ اور تحمل کے ساتھ، تو وہ قوت یکسوئی پیدا کر لے گا اور پرسکون رہنا سکھ لے گا۔ جو قائدانہ صلاحیت کا پہلا زینہ ہے اور آج ہمیں قائدین کی ضرورت ہے۔ ہر ایک رکعت میں بار بار سیدھا کھڑا ہونا اور پھر رکوع میں آگے کو جھکنا اور پھر نیچے جا کر سجدے میں آگے جھکنا اور پھر سیدھی حالت میں واپس آنا، اس عمل کا دن میں پانچ مرتبہ دہرانا کمر اور ہاتھ پاؤں کے پٹھوں

کو عمل میں لاتا ہے۔ خاص طور پر سے چوڑے پٹھوں کو۔ ان کو متناسب بناتا ہے۔ اور اس طرح گٹھیا اور لاکھوں دیگر امراض کا تدارک کرتا ہے۔

پانچ وقت کی نماز کے میڈیکل فوائد:

نماز وہ عبادت ہے جو صبح طلوع ہونے سے پہلے ادا کی جائے تو صبح خیزی کے منافع بخش اثرات کے ساتھ ساتھ دن بھر کی تروتازگی، شادابی اور خرمی عطا کرتی ہے۔ ظہر و عصر کی نماز کھانے کے بعد ہلکی پھلکی ورزش اور آرام کا ذریعہ ہے، مغرب کی نماز دن بھر کے امور سے ذرا سا آرام کا موقع اور عشاء کی نماز رات کے کھانے کے بعد کی ورزش اور انسانی نشو و نما پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔

پانچ وقت کی نماز کی وجہ:

تقریباً ہر مذہب کے پیروکار مانتے ہیں کہ انسان جسم اور روح کا مرکب ہے جسم کی غذا زمین سے نکلنے والی خوراک ہے اور روح کی غذا نماز ہے۔ دین اسلام میں جسم اور روح کی غذا کا ساتھ ساتھ انتظام کیا گیا ہے۔ صبح کے وقت ناشتہ کر کے جسم کو غذا دیتے ہیں اور فجر کی نماز پڑھ کر روح کو قوت بخشتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا کھا کر جسم کو قوت ملتی ہے۔ اور ظہر کی نماز پڑھ کر روح کی غذا کا سامان بن جاتا ہے۔ عصر کی نماز ڈھلتے دن کے بعد مزید روح کے لیے تقویت کا باعث بنتی ہے۔ چونکہ شام کے وقت کئی کھانا زیادہ کھا لیتے ہیں اس لیے عشاء کی نماز کی رکعتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

نماز سے جسم کی صحت پر اثرات

کہا جاتا ہے صحت مند جسم میں ہی صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ اس فارمولے پر صلوٰۃ کا پروگرام پورا پورا اترتا ہے۔ نماز کی نشست و برخاست میں وہ تمام ورزشیں شامل ہیں جن سے صحت ٹھیک رہتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ صحیح طریقے سے نماز کی ادائیگی کرنے سے آدمی صحتمند رہتا ہے اگر ہر مسلمان اس طرح نماز ادا کرے تو ساری اسلامی کمیونٹی صحت کی دولت سے مالا مال ہو سکتی ہے۔ یہ ثابت ہے کہ نماز کے ذریعے معاشرہ

صحت مند ہو سکتا ہے اور صحت مند مسلمان شہری معاشرے کو فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

میڈیکل سائنس زندگی کے عمل میں مختلف انداز نشست کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ اس مقصد کے لیے اسکول، کالجز کے لیے مخصوص اونچائی کی بینچیں اور ڈیسکیں بنائی جاتی ہیں۔ جدید سائنسی اصول انداز نشست کی درستگی پر بہت زور دیتا ہے اور یہ بتایا جاتا ہے کہ کرسی کس طرز کی ہو اور میز کی اونچائی کتنی ہو۔ ان اصولوں کے مطابق اگر ہم اس کا خیال نہیں رکھتے تو ہمارے اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح نماز کے دوران نشست و برخاست سے جسم کی صحت پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔

نماز کے ارکان کے میڈیکل فوائد

نماز کو بالکل صحیح ارکان کے ساتھ ادا کیا جائے گا تو اس کے فوائد حاصل ہوں گے۔ مطلب یہ ہے کہ رکوع کے اندر انسان کی کمر بالکل زمین کی سطح کے متوازی ہو۔ سجدہ میں جانے سے پہلے ہاتھ گھٹنوں پر رکھنے ضروری ہیں۔ سجدہ کی حالت میں کہنیاں زمین سے نہیں چھونی چاہئیں۔ بلکہ صرف ہتھیلیوں پر بوجھ ڈالنے چاہیئے۔ پیشانی کو گھٹنوں سے دور زمین پر رکھنا ٹھیک ہے۔ اب سجدہ سے اٹھتے وقت گردن کو مکمل طور پر موڑنا ضروری ہے۔

نماز ایک مکمل اور جامع مراقبہ ہے:

آج مغرب کی دنیا اس کو (Meditation) کے نام دے رہی ہے۔ (Meditation) کے کلب بنے ہوئے ہیں۔ مرد، عورتیں جاتی ہیں۔ میں نے فلاڈلفیا کی یونیورسٹی آف پیلوونیا میں لیکچر دیا۔ مجھ سے لوگوں نے سوال کیا کہ یہ (Meditation) کیا ہے؟ میں نے ایک Counter Question کیا کہ آپ کیا جانتے ہیں؟ وہ کہنے لگے کہ ہر جگہ محلّہ، محلّہ Meditation Centre کھلے ہوئے ہیں۔ مرد، عورتیں جاتی ہیں وہ ان کو بٹھا دیتے ہیں کبھی کہتے ہیں کہ اپنی ناک کے سرے پر توجہ مرکوز کرو، کبھی کہتے ہیں اپنی ناف پر توجہ کو مرکوز کرو، ہر چیز بھول جاؤ Feel

Relax وغیرہ وغیرہ۔ وہ لوگ گھنٹہ آدھ گھنٹہ بیٹھے رہتے ہیں، پیسے بھی دیتے ہیں، ٹائم بھی دیتے ہیں اور ان کے احسان مند بھی ہوتے ہیں کہ ہم نے Feel Relax کیا۔

اب سوچئے کہ وہ تھک تھکا کر ہماری راہ پر آرہے ہیں، اس میں شک نہیں کہ اللہ نے جو سکون اپنی یاد کے اندر رکھا ہے وہ کسی چیز میں نہیں ہے۔

(بحوالہ مواعظ انجینئر نقشبندی صاحب)

نماز اور سائنٹفک پہلو:

نماز کی شرائط میں ایک وضو ہے۔ بغیر وضو کے نماز نہیں پڑھی جا سکتی۔ پانچ نمازوں کے لیے پانچ وقت وضو کیا جاتا ہے۔ جس سے پاکی رہتی ہے اور بدن پاک وصاف رہتا ہے۔ عام طور پر لوگ دن میں صبح ایک مرتبہ منہ دھوتے ہیں لیکن اسلام ہر نماز سے پہلے وضو کی تاکید کرتا ہے میڈیکل سائنس کے لحاظ سے ایک نمازی زیادہ طاہر رہتا ہے۔

جسم کو صاف رکھنے اور طہارت کا حکم بہت سی تکالیف سے بچاتا ہے۔ اور طہارت کو نصف ایمان کہا گیا ہے۔ (الطھارت نصف الایمان) یعنی ہم غسل اور وضو کر کے نماز کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ نماز جسم کو چاق و چوبند رکھنے اور اعصابی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ڈھال ہے۔ نماز پڑھنے والا جوڑوں کے دردوں اور بدہضمی سے محفوظ رہتا ہے۔

ڈاکٹر رابنسن کی نظر میں نماز کے میڈیکل فوائد:

آج سے پندرہ سو سال قبل اتاری جانے والی کتاب قرآن مجید میں نماز کے ذریعہ مدد حاصل کرنے کا حکم دیا گیا۔ جس کی مختلف زبانوں میں مختلف انداز سے تفسیر ہوتی چلی آرہی ہے۔ مگر آج کے سائنسی دور میں مغربی ملکوں کے سائنسدانوں اور ماہر ڈاکٹروں نے طبی نظر سے ایمان اور نماز کو کئی ایک امراض سے بچاؤ خصوصاً دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا اہم ذریعہ قرار دیا ہے اور بعض اوقات ایمانی قوت اور نماز کی ممارست انسان کو بڑے آپریشن سے بھی بے نیاز کر دیتی ہے۔

گذشتہ دنوں امریکہ میں منعقدہ ایک طبی کانفرنس میں کانفرنس کے منتظم اعلیٰ ہاورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر اور ماہر امراض ۔ ماغ ڈاکٹر رابرٹ رابنسن نے اپنے لیکچر میں واضح کیا کہ اس کانفرنس سے ہم نے جو فوائد اخذ کیے ہیں ان میں یہ ایک اہم طبی نکتہ ہمیں حاصل ہوا ہے کہا گر کوئی شخص نماز اور دعا کے تکرار کے ساتھ مستقل طور پر ایک مخصوص طریقے سے سوچتا رہے تو اس کے جسم پر اس عمل کے مخصوص اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان اثرات کا تعلق انسان کی صحت سے نہایت قریب ہے۔ جن کے لیے انسان ڈپریشن اور ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

ڈاکٹر رابنسن کا کہنا ہے کہ مکمل نماز کی ادائیگی انسان کی صحت پر راحت اور سکون کے اثرات مرتب کرتی ہے۔

حدیث میں آتا ہے ''وقرہ عینی فی الصلوۃ'' ''میری آنکھوں کی ٹھنڈک نماز میں ہے''۔

مگر اس کے علاوہ نماز کے دیگر بے شمار فوائد ہیں۔ یہ کئی امراض سے شفا میں معاون ثابت ہوتی ہے خصوصاً جب انسان میں ایمان راسخ موجود ہو تو اس میں ایک غیر معمولی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر رابنس نے کہا کہ ایمان راسخ اور نماز کئی ایک جسمانی، عقلی بیماریوں مثلاً ڈپریشن، تناؤ اور بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد اور معاون ہے۔ نیز انہوں نے بتایا کہ انسان میں یقین و ایمان جس قدر پختہ ہوتے جائیں گے اسی قدر اس میں مختلف امراض کو ختم کرنے کی قوت پیدا ہوتی چلی جاتی ہے۔ ان سے جب دریافت کیا گیا کہ انسان کو مرض سے چھٹکارا دلانے میں ایمان کی قوت اہم کردار ادا کرتی ہے یا کہ کوئی ایسی غیر مرئی طاقت ہے جو مریض کو صحت یاب کرتی ہے تو انہوں نے کہا کہ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیئے کہ کائنات میں ایک غیر مرئی طاقت ایسی موجود ہے جو شفاء میں مدد کرتی ہے اور وہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی ذات ہے۔

یوگا اور نماز:

مغربی دنیا میں یوگا کی ورزشیں بہت مقبول ہو رہی ہیں۔ مغرب کے سب ماہرینِ نفسیات یوگا کی اہمیت وافادیت کے قائل ہیں۔ ذہنی انتشار، پریشانی اور بے خوابی کے مریضوں کو یوگا کی تلقین کی جاتی ہے۔ یوگا کی ورزشوں کا بنیادی اصول یہ ہے کہ مریض اپنی تمام تر توجہ اور دماغی قوت صرف ایک نقطے پر مرکوز کر دیتا ہے۔ ایک وقت میں صرف ایک ہی خیال ذہن میں موجود ہوتا ہے اور اس ایک خیال کے علاوہ ہر پریشانی یا فکر سے توجہ ہٹالی جاتی ہے جس سے دماغ رفتہ رفتہ پرسکون ہو جاتا ہے۔ مریض کو اپنے خیالات وتصورات پر پورا کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے، اور یوں ذہنی انتشار اور پریشانی ختم ہو جاتی ہے۔ بے خوابی کے مریض عموماً ذہنی انتشار کے شکار ہوتے ہیں۔ انہیں سونے سے پہلے یوگا کی مشق کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ہم کہتے ہیں کہ ہماری نماز عشاء جو کامل خضوع خشوع کے ساتھ پڑھی جائے اور اللہ سے تعلق کے ساتھ ادا کی جائے ذہنی انتشار اور بے اطمینانی رفع کرنے کا ذریعہ ہے۔ نماز میں ذہنی مشق کے ساتھ ساتھ مناسب مقدار میں جسمانی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ جو کہ نماز کے فوائد کو دوبالا کر دیتی ہے۔ سونے سے پہلے کی یہ ورزش صحیح ہضم اور پرسکون نیند کے لیے یوگا سے کہیں بہتر ہے۔ پاکستان کے کئی بڑے بڑے ماہرین نفسیات اپنے مریضوں کو نماز پڑھنے کا مشورہ دیتے ہیں لیکن نماز سے پورا فائدہ اٹھانے کے لیے یکسوئی پہلے شرط ہے۔

نماز کا روحانی میکانزم:

انسانی دماغ میں دو کھرب جیسے ہوتے ہیں جن کا تعلق زندگی کے افعال، صلاحیتوں اور کارکردگی سے ہوتا ہے۔ ان خلیوں کا باہمی ربط برقی رو سے منسلک ہوتا ہے اور یہ تمام خلیات میں دوڑتی رہتی ہے۔ اس برقی رو کے ذریعے خیالات شعور اور تحت لاشعور، لاشعور سے گزرتے ہیں۔ دماغ میں ان دو کھرب خلیات کے یونٹ بھی ہوتے ہیں۔ ان یونٹ میں برقی رو خیال کے فوٹو لیتی رہتی ہے یہ فوٹو بہت زیادہ

تاریک یا چمکدار ہوتا ہے۔ ہلکے فوٹو وہم کہلاتے ہیں ان سے تیز خیال، مزید واضح احساس کہلاتے ہیں۔ دماغ کے ان یونٹ میں سے ایک یونٹ میں ایسی معلومات بھی ہوتی ہیں جن کو ہم روحانی صلاحیت کا نام دے سکتے ہیں۔ نمازی ہاتھ اٹھا کر سر کے دونوں طرف کانوں کی جڑ میں رکھ کر نیت باندھتا ہے تو ایک مخصوص برقی نہایت باریک رگ کو اپنا کنڈنسر بنا کر دماغ میں جاتی ہے اور دماغ کے اندر اس خانے کے خلیوں کو چارج کر دیتی ہے۔ نتیجتاً اس برقی رو کے ذریعے روحانی صلاحیتوں کا در کھل جاتا ہے۔

جب نمازی پوری توجہ اور انہماک سے تسبیح پڑھتا ہے تو روح اپنی پوری توانائیوں کے ساتھ صفاتِ الٰہیہ میں جذب ہوجاتی ہے اور پورے جسمانی نظام میں اللہ کی صفات روشنی بن کر سرائیت کر جاتی ہیں، جسم کا رواں رواں اللہ کی پاکی بیان کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے۔ جب الحمد شریف کی تلاوت کرتا ہے تو انوار قرآن کا ایک ایک لفظ مشاہدہ بن جاتا ہے۔ الحمدللہ رب العالمین کے ساتھ ہی اللہ تعالیٰ کا بحیثیت رب سارے عالمین کی کفالت و پرورش کرنے کا فارمولا سامنے آجاتا ہے۔ اللہ کی صفت رحمٰن اور رحیم جو تخلیق کائنات کا پہلا مرحلہ ہیں اور عالمِ تکوین کے دو بنیادی جزو یعنی جلال اور جمال ہیں وہ سامنے آجاتے ہیں۔ عارف کائنات کی کنہہ سے واقف ہوجاتا ہے اور کائنات میں ان انوار کا مظاہرہ کس طرح ہو رہا ہے اس کا ادراک ہوجاتا ہے۔ پھر وہ جب مالک یوم الدین کی قرأت کرتا ہے تو عالم حشر ونشر کے راز و نیاز میں کھو جاتا ہے۔ ایاک نعبد و ایاک نستعین پر وہ عاجزی وانکساری سے اپنی کوتاہ بینی کو اللہ کے سامنے رکھ کر مدد کا خواستگار ہوتا ہے۔ پھر وہ اللہ سے پیغمبرانہ طرزِ فکر پر گامزن ہونے اور شیطانی طرزوں پر چل کر نقصان پانے والے گروہ سے بچنے کی دعا کرتا ہے۔ اس کے بعد وہ قرآن مجید کی کسی آیت کی تلاوت کرتا ہے تو انوارِ قرآن مشاہدہ بن کر سامنے آنے لگتے ہیں۔ جب نمازی رکوع میں جاتا ہے تو لطیف روشنی یعنی برقی رو دماغ کے اندر پورے اعصاب میں پھیل جاتی ہے یوں سراپا نور بن جاتا ہے۔

سجدہ کی حالت میں اکثر نمازی خواتین و حضرات نے یہ بات محسوس کی ہوگی کہ سانس کی رفتار یا تو رک جاتی ہے یا انتہائی سست ہو جاتی ہے۔ جو حضرات روحانیت میں سانس کے عمل دخل کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں وہ یہ بات آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔ سانس جب اندر جاتا ہے تو آکسیجن جسم کے اندر سرائیت کر جاتی ہے اور پھیپھڑوں کے ذریعے خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ آکسیجن ذہنی صلاحیتوں اور شعور کی پختگی و صحت کے لیے ضروری ہے۔

سانس کا دوسرا مرحلہ یہ ہوتا ہے کہ کاربن ڈائی آکسائیڈ جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ اس طرح سانس کے دو رخ ہوئے ایک سانس کا آنا اور دوسرا واپس جانا۔ روحانی نقطہ نظر سے سانس کا آنا بندہ کو نہاں خانہ دل میں ذات کے قریب جانے کا موقع دیتا ہے اور وہ ذات سے واقف ہو جاتا ہے اس عمل کو صعود کہتے ہیں جبکہ سانس کا واپس جانا ذات سے تعلق منقطع کر کے ظاہری دنیا یا مظاہر سے منسلک کر دیتا ہے اس عمل کو نزول کہتے ہیں۔ صعود کے ذریعے بندہ روحانی صلاحیتوں سے قریب ہوتا ہے جبکہ نزول سے دور ہو جاتا ہے۔ جب نمازی سجدہ کے اندر سانس روکتا ہے تو دراصل یہ سانس کی صعودی ترتیب ہوتی ہے اس میں اتنی یکسوئی ہو جاتی ہے کہ بندہ کو اللہ تعالیٰ کا عرفان و ادراک ہو جاتا ہے۔ اسی کیفیت کے بارے میں سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا ''مومن بندہ اللہ کے قدموں میں سجدہ کرتا ہے''۔

اللہ اعضاء و جوارح سے پاک ہے اس حدیث میں اللہ اور بندہ کے براہ راست تعلق کو ظاہر کیا گیا ہے۔

بڑھاپا اور نماز اور میڈیکل تحقیق:

بڑھاپے میں سٹھیانے اور ذہنی قویٰ کے کم ہونے کی وجہ شریانوں کا سخت ہونا ہے (ATHEROSCL EROCIS) بڑھاپے میں دماغ کو خون مہیا کرنے والی شریانوں کی دیواریں موٹی ہو جاتی ہیں۔ ان میں لچک نہیں رہتی اور سخت ہو جاتی ہیں

جس کی وجہ سے دورانِ خون صحیح طور پر برقرار نہیں رہ سکتا اور دماغ کو اپنی ضرورت کے مطابق خون کی کمی اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ دماغ اپنے اعلا وارفع کام انجام نہیں دے سکتا۔۔ایسے میں انسان ایک بار پھر بچہ بن جاتا ہے۔

نماز ان کمزوریوں کو زیادہ عرصے تک ملتوی تو ضرور کر سکتی ہے۔رکوع وسجود کی وجہ سے دماغ کی طرف دورانِ خون زیادہ ہوتا ہے اور خون تیزی سے اور زور سے گردش کرتا ہے جس کی وجہ سے شریانوں کی دیواروں کی اندر کی طرف جمنے والا مواد بہہ جاتا ہے، اور دیواریں موٹی اور سخت نہیں ہوتیں، اسی لیے باقاعدہ نماز پڑھنے والے شخص کا حافظہ عام آدمی سے بہتر ہوتا ہے۔اور اس کا ذہن زیادہ لمبے عرصے تک اس کا ساتھ دیتا ہے۔

بڑھاپے میں گھٹنوں کی بیماری (OSTED ARTHRITIS) کا ایک بڑا علاج، گھٹنوں کے اوپر کے عضلات کو تقویت پہنچانا اور مضبوط رکھنا ہے، اس لیے کہ اس بیماری میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ گھٹنوں کے بجائے یہ عضلات جسم کا بوجھ برداشت کریں۔نماز پڑھنے سے یہ لحمی اعضا خوب مضبوط اور توانا ہو جاتے ہیں، لہٰذا گھٹنوں کی اس بیماری کا قدرتی ازالہ ہو جاتا ہے۔اور نماز کا انتظار اور خیال بوڑھے اور ضعیف لوگوں کے وقت کا بہترین مصرف ہے۔اس کا جواب ترقی یافتہ ممالک کے پاس بھی نہیں۔ جہاں بوڑھوں کے لیے ادارے کھولے گئے ہیں ۔ اور ان قیام گاہوں میں وہ بے بسی اور کسمپرسی کی حالت میں وقت گزارتے ہیں۔ جب کہ ہمارے بزرگ اور بوڑھے بار بار مسجد میں جا کر ایک اس طرح کا ذہنی سکون اطمینان حاصل کرتے ہیں کہ دنیا کی کوئی قوم اس کی مثال پیش نہیں کرسکتی۔نماز باجماعت ہی کی برکت ہے کہ عمر رسیدہ اصحاب کو مخصوص اقامت گاہوں سے۔بے نیاز کر دیا گیا ہے۔

نماز سے تفکرات اور پریشانی کیسے ختم ہوتی ہے؟

آئیے اب دیکھیں کہ نماز ہمیں کس قسم کی نجات عطا کرتی ہے؟ ہم اللہ کے حضور میں

کھڑے ہوتے ہیں ۔ ہم اللہ سے وعدہ کرتے ہیں کہ ہم تمام دنیادی تکلیفیں اور پریشانیاں پیچھے چھوڑ دیں گے ۔ اور اذان کے ساتھ ہی ہم اپنی تمام پریشانیوں اور تفکرات کو کم از کم دس منٹ کیلیے ہی سہی اپنے سے دور کر دیتے ہیں ۔ پھر ہم اللہ کی تعریف اور پاکی بیان کرتے ہیں ۔یعنی ہم اللہ کی عظمت کی تعریف کرتے ہیں اور سورۃ الفاتحہ تک پہنچتے ہیں ۔

الفاتحہ جو ایک حیران کن مرہم ہے جو انسان کی اندرونی دنیا کے تفکرات اور غلطیوں کو محو کر دیتی ہے ۔ اور اس کی جگہ ایک نئی دنیا وجود میں آتی ہے ۔ اسی وجہ سے سورۃ الفاتحہ کو شفا کی سورۃ بھی کہا گیا ہے ۔ایک انسان کی حالت کتنی ہی تشویشناک حد تک مایوس کن کیوں نہ ہو سورۃ الفاتحہ اس کو وہ مدد پہنچانے کے قابل ہے، جس سے وہ اپنے اندرونی خلفشار سے نجات حاصل کر سکتا ہے اور اسے یہ سورۃ صراط مستقیم پر ڈال سکتی ہے۔ یہ وہ راستہ ہے جو سچ اور حسن کی طرف رہنمائی کرتا ہے ۔ چونکہ سورۃ الفاتحہ ہماری عبادت کی بنیاد کی طرح سے ہے ۔آیئے ہم اس کی مختصراً تشریح کریں ۔

1- ’’تعریف اللہ ہی کیلیے ہے جو ساری کائنات کا رب ہے ۔‘‘

2- ’’نہایت مہربان اور رحم فرمانے والا ہے ۔‘‘

3- ’’روز جزا کا مالک ہے ۔‘‘

4- ’’ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھی سے مدد مانتے ہیں ۔‘‘

5- ’’ہمیں سیدھا راستہ دکھا ۔‘‘

6- ’’ان لوگوں کا راستہ جن پر تم نے انعام فرمایا ۔‘‘

7- ’’جو معتوب نہیں ہوئے جو بھٹکے ہوئے نہیں ہیں ۔‘‘

کیا دماغ یا دل کی کوئی بیماری بھی اس شخص میں باقی رہ سکتی ہے جو ایک دن میں چالیس مرتبہ ان آیات کی، جو ایک حیرت انگیز حد تک خوب صورت نسخہ ہے، تلاوت کرتا ہو ۔ اور ساتھ ہی عبادت میں چالیس دفعہ رکوع و سجود بھی کرتا ہو ۔

ان آیات کریمہ میں سے ہر ایک آیت میں سورۃ الفاتحہ انسانی نفسیات (PSYCHE) کو ایک معجزاتی حقیقت اور سچ ودیعت کرتی ہے۔ اور ہمارے وجود سے ہر غلطی کو مٹا دیتی ہے۔ اس سلسلے میں ایک مختصر جائزہ ثابت کردے گا کہ اس دعوے میں کوئی مبالغہ نہیں ہے۔

(۱) اللہ ہی تعریف کے لیے ہے جو ساری کائنات کا رب ہے۔

''اے انسانیت! اس اللہ کی تعریف اور شکر ادا کرو جس نے کائناتوں میں لامتناہی نظم وضبط قائم کیا ہے اور جو ان کو ہر لحہ اپنے کنٹرول میں رکھتا ہے (یہ ربوبیت کا مظہر ہے) کسی چیز سے مت ڈرو اور نہ تذبذب اور پریشانی میں مبتلا ہو کیونکہ اللہ جس کی تم حمد کرتے ہو۔''

(۲) نہایت مہربان اور رحم فرمانے والا ہے۔

''یہ کہ نہ صرف اللہ نے تمام مخلوقات کو اپنے رحم اور شفقت سے تخلیق کیا ہے بلکہ اس کے شکر گزار اور وفادار انسان اس سے خاص قسم کا رحم، شفقت اور عفو و درگزر حاصل کرتے ہیں۔ اس حقیقت کو کبھی نہیں بھولنا چاہیئے کہ تمام دنیا کی بنیاد ہی شفقت اور رحم پر رکھی گئی ہے۔ دراصل سیارے اس کا شکر اپنے محور میں گردش کرنے کے عمل سے ادا کرتے ہیں اور اسی طرح جواہر (ایٹم) اور ان کے مرکزے بھی جنکا وجود جاذب خود محبت (کشش) کا مرہون منت ہے۔ جو کوئی اپنی محبت اور اللہ کی حمد وتعریف سے عاری ہو جاتا ہے وہ تباہ و برباد ہو جاتا ہے۔ یہ آیت کریمہ اس امر کا اظہار اور اعلان کرتی ہے کہ جب تک منبع یا سرچشمہ سے توانائی اور قوت نہ حاصل کی جائے کوئی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ اور یہ سرچشمہ مہربانی اور رحم ہی ہے۔''

(۳) اللہ دوبارہ زندہ کیئے جانے اور روز جزاء کا مالک ہے۔

''یہ کبھی مت بھولو کہ تمہارا حساب کتاب بھی ہوگا اور اسی وجہ سے:''

(۴) ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھی سے مدد مانگتے ہیں۔

''اب اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ آیت ایک شخص کو ان تمام مصیبتوں اور پریشانیوں سے محفوظ رکھے گی جو اس پر اس دنیاوی زندگی میں آسکتی ہیں۔ وہ شخص جو روپے، پیسے، طاقت اور نفع اندوزی کا غلام نہیں ہے۔ اس کی آزادی کی ضمانت دی گئی ہے اور وہ ہر قسم کے غیر متوقع دنیاوی مصائب سے محفوظ رہے گا وہ شخص جو صرف اللہ ہی کی عبادت کرتا ہے اور اس کی مدد کا طلب گار ہے اس کو کوئی غم یا صدمہ نہیں ہوگا اگر کوئی چیز یا عمل اس کیخلاف واقع ہو جائے۔ وہ چیز اس کے لیے سوہان روح نہیں بن جائے گی۔ بلکہ مشکلات اور مصائب کے مقابلے میں وہ اپنی پوری قوت سے جدوجہد کرے گا۔ اور اس کا نتیجہ اللہ پر چھوڑ دے گا۔''

جو کوئی بھی سورۃ الفاتحہ کی ان چار آیات کی صدق دل سے تلاوت کرے گا۔ اسے ذہنی دباؤ اور مایوسی سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ جو کوئی ان آیات کی دن میں چالیس مرتبہ تلاوت کرے گا اور اس کا تواتر اپنی ساری زندگی جاری رکھے گا یعنی جو خلوص اور باقاعدگی سے صلوۃ جاری رکھے گا وہ ان خوش نصیبوں میں شامل ہو جائے گا جنہیں ہر طرح کی آزادی حاصل ہو جاتی ہے۔ اس لیے جس کسی کو ایسی آزادی مل جاتی ہے وہ ہر قسم کی زیادتیوں اور برائیوں سے بچ جاتا ہے۔

لوگوں کے جذبات جن کی بنیاد معاشی احتیاج کا بہانہ ہوتی ہے دراصل ایک شدید غلطی ہے اور جو دنیاوی دولت کی غلامی کا نتیجہ ہوتی ہے۔

نمبر پانچ سے سات تک: ''اے سب سے پیارے اللہ! ہم خود اپنے طور پر سچ اور سیدھا راستہ نہیں ڈھونڈ سکتے اس لیے ہماری مدد فرما۔ ہم پر اپنا کرم فرم اور ہمیں سچ کا راستہ دکھا۔ ہمیں مشکلات اور پراگندگی میں نہ چھوڑ جو گمراہ لوگوں کا نصیب ہے۔''

اس طرح دن میں چالیس مرتبہ پانچ مقررہ وقتوں میں ہم ذہنی پریشانیوں اور غم سے پاک ہو سکتے ہیں۔

عبادت میں رکوع اور سجود کے دوران خامروں پر جو پوشیدہ (ESOTERICA)

کا اثر ہوتا ہے وہ اس وقت ہمارے زیر مطالعہ مضمون سے باہر ہے۔

جب نماز باجماعت ادا کی جاتی ہے تو ہمیں زندگی کے ہر شعبے میں اس ڈسپلن کو جاری کرنے کی کوشش بھی کرنا چاہیئے۔ اس سے اخلاقی غلطیوں سے اور اس قسم کی دیگر برائیوں سے بچنے کی ترغیب بھی ہو سکے گی۔ پھر اس سے ہم وضو کی جسمانی اور روحانی قوت اور برکات کے فیض سے بھی بہرہ مند ہو سکیں گے۔

اب آپ کو معلوم ہو چکا ہوگا کہ کس طرح ہم مستقل مسرت اور نجات کا راستہ اپنی زندگیوں میں ہی ڈھونڈ سکتے ہیں۔

عبادت یا نماز ایک ایسی پاک مہر ہے۔ جو ایک انسان کے اندر کی زندگی اور انسان کے معانی یعنی روح پر لگتی ہے۔ اور اس کا سب سے پہلا اثر ہمیں ایک انسان کے ذہنی سکون کی صورت میں نظر آتا ہے۔ اس مقام پر وہ شخص اندھا ہی تو ہوگا جو نجات و مسرت کا تجربہ نہ کر سکے۔ اگر ہم کچھ لوگوں میں اس کا اثر نہیں دیکھ پاتے تو دراصل اس کی وجہ ان کی طرف سے ایک نمائشی عمل یا دکھاوا ہے اس میں کوئی خلوص نہیں ہوتا۔

یہ بات یقینی ہے کہ نماز ایک انسان کے جسمانی نظام کو ایک طرح کا چھٹکارا دلاتی ہے۔ چونکہ یہ ہر طرح کی صورت میں واقع ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اعلان کرتا ہے کہ ان کو ''نجات'' مل گئی۔ یعنی ان لوگوں کے لیے آزادی ہے، تحفظ ہے، اور پھر مسرت و اطمینان ہے۔ جس طرح ایک نمازی کے جسم کے تمام جوڑ صحت مند ہوتے ہیں اسی طرح اس کی ذہنی اور روحانی صحت کی بھی حفاظت ہوتی ہے۔ آج کے دور میں مادہ پرست لوگ بھی اس حقیقت کا اقرار کرتے ہیں کہ جوڑوں کے آرام اور ان کی بہتری کے لیے نماز سے بہتر کوئی نسخہ نہیں۔ ہے لیکن یہ ان کی بدسمتی ہے کہ وہ ان کے اپنے دل و دماغ پر پڑے ہوئے اس پردے کو نہیں ہٹا سکتے۔ اور نجات کی اس راہ کو نہیں دیکھ سکتے جو ہماری روحانی دنیا کے لیے اللہ [illegible] آج سے چودہ سو سال قبل ہمیں عطا کی تھی۔ اس غرض یہ بدقسمت لوگ ایمان حاصل نہیں کر سکتے۔ ایمان ایک عظیم تحفہ ہے۔ اللہ کی

طرف سے ہدایت ہے۔ اور اس ہدایت کا مرکز دماغ میں نہیں بلکہ یہ دل میں ہوتا ہے۔

ہر بیماری کا علاج نماز میں:

اگر تمام نماز کا میڈیکل سائنس کی روشنی میں تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ انسان کی تمام مہلک بیماریاں پوشیدہ وظاہرہ چاہے وہ ہڈیوں، عضلات، جلد، رگوں اور پٹھوں سے متعلق ہوں یا جگر، گردوں، دل پھیپھڑوں سے، سب کا علاج نماز میں مضمر ہے۔

پابندی صلوۃ سارے امراض کا علاج:

اس کتاب کی پروف ریڈنگ کے دوران ''مورننگ نیوز'' مورخہ ۹ مارچ ۱۹۷۶ء میں ایک خبر اس سرخی کے ساتھ شائع ہوئی ''ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ پابند صلوۃ کو امراض قلب لاحق نہیں ہوتے'' اخبار کے تراشے کا عکس اور ترجمہ پیش ہے۔

"MORNING NEWS", TUESDAY, MARCH 9, 1976

Namaz prevents heart disease, says doctor

LAHORE, March 8: A large number of serious diseases, including heart trouble diabetes, paralysis and tuberculosis, can be successfully avoided by offering regular prayers and through fasting. Dr. Mohammad Alamgir said at the concluding session of the Seerat Congress this afternoon. In his speech on "Quran and medicine", Dr. Alamgir said that the teachings of Islam promoted physical health, besides being the source of mental and spiritual health. The things revealed in the Holy Quran and by the Holy Prophet (Peace be upon him) 1400 years ago were being testified by the

modern scientific studies.

BALANCE EXERCISE

Dr. Alamgir said that five time prayers in a day were a regular balanced exercise which prevented the thickening of blood and , therefore, minimised the chances of heart attacks. PPI.

لاہور ۸ مارچ: سیرت کانگریس کے آخری اجلاس میں ڈاکٹر عالمگیر نے اپنی تقریر میں فرمایا کہ پابند صلوٰۃ وصوم متعدد تشویشناک امراض مثلاً عارضۂ قلب، ذیابطیس ،فالج اور دق وغیرہ سے بچا رہتا ہے۔

ڈاکٹر نے اپنی تقریر'' قرآن اور علم طب'' میں فرمایا کہ اسلام کی تعلیم سے نہ صرف حقیقی ، روحانی اور دماغی سکون حاصل ہوتا ہے بلکہ اس کی تعلیمات پر عمل کرنے سے ہمیشہ بہترین جسمانی سحت قائم رہتی ہے۔قرآن اور نبی کریم ﷺ نے جو باتیں اب سے چودہ سو سال قبل بتادی تھیں، سائنس آج ان حقائق کی تصدیق کر رہی ہے۔

اعتدالی ریاضت:

ڈاکٹر عالمگیر فرماتے ہیں کہ صلوٰۃ کو روزانہ پانچوں وقت باقاعدگی سے ادا کرنا ، ایک ایسی حکیمانہ اور معتدل جسمانی ریاضت ہے جس سے خون میں گاڑھا پن پیدا نہیں ہوتا۔لہٰذا قلب پر دورے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ (جادو کی حقیقت)

واشنگٹن کا ڈاکٹر نماز کا قائل:

اک دفعہ میری واشنگٹن میں ایک ڈاکٹر سے ملاقات ہوئی وہ کہتا تھا میرا دل کرتا ہے کہ سارے ملک میں نماز لاگو کردوں ۔ میں نے پوچھا وہ کیوں بھئی؟ کہنے لگا اس کے اندر اتنی حکمت ہے کہ کوئی حد نہیں ۔ وہ جلد سپیشلسٹ (Skin Specialist) تھا، کہنے لگا اس کی حکمت یہ ہے کہ آپ تو انجینئر ہیں آپ تو سمجھ لیں گے ، میں نے کہا

فرمائیں۔ کہنے لگا اگر انسان کے جسم کی فزیالوجی (Physiology) کو دیکھا جائے تو انسان کا دل وہ پمپ ہے جو خون کو لے بھی رہا ہے، وہ Input بھی ہے اور Output بھی ہے۔ سارے جسم میں تازہ Fresh خون جا رہا ہوتا ہے اور دوسرا واپس آ رہا ہوتا ہے۔ اس نے کہا کہ جب انسان بیٹھا ہوتا ہے یا کھڑا ہوتا ہے تو جو جسم کے حصے نیچے ہیں ان میں پریشر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔

کہنے لگا سمجھنے کے لیے مثلاً تین منزلہ عمارت ہو اور نیچے پمپ لگا ہو تو نیچے تو پانی ہوگا اور دوسری منزل پر بھی کچھ پانی پہنچ جائے گا اور تیسری منزل پر پانی بالکل نہیں پہنچے گا حالانکہ وہی پمپ ہے جو نیچے مکمل پانی دے رہا ہے لیکن تیسری منزل کو بالکل پانی نہیں دے رہا، کہنے لگا کیونکہ پمپ پانی تو دے رہا ہے لیکن اس کا ہیڈ (Head) اتنا نہیں ہے کہ وہ پانی کو مطلوبہ جگہ پہنچا سکے۔

اگر اسی مثال کو سامنے رکھتے ہوئے یہ سوچیں تو انسان کا دل خون پمپ کر رہا ہے اور یہ خون نیچے کے اعضاء میں بالکل پہنچ رہا ہے، ہر جگہ پر، لیکن جو اوپر کے اعضاء ہیں ان میں اتنا نہیں پہنچ رہا ہوتا، جب کوئی ایسی صورت آتی ہے کہ انسان کا سر نیچے ہوتا ہے اور دل اوپر ہوتا ہے تو خون سر کے اندر بھی Flooded ہو کر پہنچتا ہے۔

مثلاً جب انسان نماز کے سجدے میں جاتا ہے تو محسوس کرتا ہے کہ جیسے پورے چہرے میں گویا خون بھر گیا ہے۔ آدمی سجدہ تھوڑا سا لمبا کرے تو محسوس کرتا ہے کہ چہرے کی باریک رگوں تک مکمل خون پہنچ گیا ہے۔

تو ڈاکٹر کہنے لگا عام طور پر انسان یا بیٹھا ہوتا ہے، یا کھڑا ہوتا ہے، یا لیٹا ہوتا ہے۔ بیٹھے، کھڑے اور لیٹے انسان کا دل نیچے ہی ہوتا ہے اور سر اوپر ہوا ہے۔ کہنے لگا ایک ہی صورت ہے کہ نماز میں جب انسان سجدے میں جاتا ہے تو اس کا دل اوپر ہوتا ہے اور سر نیچے ہوتا ہے خون Flooded ہو کر جاتا ہے یا پھر دوسری صورت یہ ہے کہ انسان الٹا سر کے بل کھڑا ہو اور یہ مشکل ہے۔

نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدے کی وجہ سے اس کی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے اور جو نماز نہیں پڑھتے ان کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے۔ (از انجینئر ذوالفقار احمد نقشبندی)

نماز اور امراضِ قلب:

دل کے امراض کی بتدریج بڑھتی ہوئی رفتار بہت سے ماہرین طب کی توجہ اور دلچسپی اپنے طرف مبذول کیے ہوئے ہے۔ان امراض میں بڑی تعداد ESCHEMIC HEART DISEASE کی ہے اس کی کئی وجوہ ہوسکتی ہیں۔حال ہی میں امریکا کے ماہرینِ امراض قلب کی ایک کمیٹی نے ایسے مریضوں کے لیے چند ایک ورزشیں تجویز کی ہیں۔ یہ ورزشیں تندرست اور بیمار دونوں قسم کے لوگوں کے لیے مفید بتائی جاتی ہیں۔ ماہرین کے خیال میں ان ورزشوں کے کرنے سے دل کی طرف دورانِ خون بڑھتا ہے اور بتدریج خون کی نئی شریانیں اور وریدیں بنتی ہیں۔مزید یہ کہ ان سے پرانی شریانیں صحت مند رہتی ہیں اور زیادہ بہتر طور پر دل کے عضلات کو خون پہنچاتی ہیں۔آپ کو یہ پڑھ کر یقیناً حیرت ہوگی کہ یہ مجوزہ سب ورزشیں نماز میں جوں کی توں موجود ہیں اور نماز پڑھنے سے یہ تمام مشقیں پوری ہو جاتی ہیں، مثلاً ایک مشق یہ ہے کہ ٹانگیں سمیٹ کر مریض کو التحیات کی طرز پر بٹھا دیا جاتا ہے۔اور پھر تھوڑی دیر بعد اسے آگے کی طرف جھکنے کے لیے کہا جاتا ہے جیسے رکوع وسجود میں جھکا جاتا ہے اسی طرح باقی مشقیں رکوع اور سجدہ سے بالکل ملتی جلتی ہیں تو گویا نماز آپ کے دل کو صحت مند رکھنے کیلیے ایک اچھی مشق ہے اور یقیناً یہی مشق اگر دن میں پانچ بار کی جائے تو آپ کو دل کے امراض کا خطرہ بہت کم ہو جائے گا اب ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم خود بھی کچھ ریسرچ کریں اور یہ معلوم کریں کہ باقاعدہ نماز پڑھنے والوں میں دل کے امراض کی شرح کیا ہے اور ان لوگوں میں جو نماز نہیں پڑھتے امراض قلب کا تناسب کیا ہے اور پھر یہ ثبوت دنیا کے سامنے پیش کیے جائیں۔دیکھئے ہم میں سے کون یہ کار اسر

انجام دیتا ہے۔

امراض قلب سے بچاؤ، نماز کی برکت سے:

دل کے ماہر ڈاکٹر صاحبان نے کئی سالوں کی محنت کے بعد ایک ورزش دریافت کی جس سے دل کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔ اور یہ ورزش نماز سے ملتی جلتی ہے۔ جب ہم قیام کرتے ہیں تو جسم کے نچلے حصے کو خون زیادہ ملتا ہے۔ جب ہم رکوع میں جاتے ہیں تو درمیانی حصے کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اور جب سجدے میں جاتے ہیں تو جسم کے اوپر والے حصے کو خون ملتا ہے۔

لہٰذا نماز کے دوران جسم کے ہر حصے کو خون موزوں مقدار میں ملتا رہتا ہے جس کی وجہ سے کئی بیماریاں مثلاً دل کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔ اکثر مشاہدے کی بات ہے کہ عابد لوگ اکثر کمزور ہوتے ہیں لیکن باوجود اس کے دل کے امراض ان میں کم ہوتے ہیں۔

نماز سے ہونے والے فوائد:

(۱) Physical Fitness (جسمانی تندرستی)

(۲) Mental Peace (ذہنی سکون)

(۳) Spinitual Power (روحانی قوت)

قیام، رکوع، سجود میں تحریک (Stimulate) پانے والے پوائنٹ مندرجہ ذیل امراض کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

(1) Mental Problems (دماغی امراض)

(2) Psychological Problems (نفسیاتی امراض)

(3) Nerve Problems (اعصابی امراض)

(4) Joints Problems (جوڑوں کے امراض)

(5) Men's and Women's Problems (عورتوں اور مردوں کے امراض)

(6) Genitourinary Disease (تولیدی اعضا کے امراض)

(7) Heart and Liver Problems (دل اور جگر کے امراض)

(8) Anxity, Depression, Ension etc. (بے چینی، تھکاوٹ، پریشانی وغیرہ)

نماز اور ورزشیں:

اوقاتِ نماز پر غور کیجیے دن بھر کے اوقات کو کس خوبصورتی اور توازن کے ساتھ مقرر کیا گیا ہے کہ وقفہ نماز میں آرام کام کاج سب نمٹ سکتا ہے نماز ذہنی وفکری یکسوئی حاصل کرنے کا وہ خودکار طریقہ ہے کہ جس میں اکتاہٹ ہے نہ تکرار کی بیزاری اور حیلہ و بہانہ کیونکہ ہر نماز میں اخلاص شرط ہے اور یہ اخلاص خدا کے وجود کے لیے ہے۔ نماز قربتِ خدا کی نیت سے ہے نماز رضائے خدا کے لیے ہے تو انسان ادائیگی نماز میں کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ یا فکر سے آزاد ہو کر بجا آوری کرتا ہے جو اس کے ذہنی عضلات اور دماغی خلیوں کے لیے مفید ہے۔

ذہن کی بہتر کارکردگی میں وضو کا طریقہ کار، موالات، نماز کے اوقات رکعات کی تعداد، قرات کی ادائیگی، اعضاء کی حرکات، آغاز وانجام یہ تمام امور ایک قسم کی ذہنی ورزشیں ہیں جو انسان کو بیش بہا قیمتی اثرات عنایت کرتی ہیں۔ قیام، رکوع، سجود کی حالتیں بتدریج دماغ کی طرف گردش کرنے والے خون کی نالیوں کو مضبوطی اور پائیداری عطا کرتی ہیں سجدے کی حالت میں دوران خون دماغی شریانوں میں بڑھ جاتا ہے جو دماغ کی اعلیٰ کارکردگی میں اہم کردار انجام دیتا ہے اختتام نماز پر تعیقبات و تسبیح اور دعائیں آرام وسکون کی حالت مہیا کرتی ہیں جو دماغ کے لیے ضروری ہے۔

تمام نماز میں جو وقت لگتا ہے اس میں فکر انسانی صرف اور صرف ایک نقطے پر مرتکز رہتی ہے وہ خدا جس سے انسان میں حوصلہ بلند ہمتی، ثابت قدمی اور استحکام پیدا ہوتا ہے دماغ کے ساتھ ساتھ آنکھوں، چہرے اور گردن کے عضلات پر گہرے اثرات نمایاں ہوتے ہیں۔

جسم میں بیماریاں جیسے کان درد، چشم آشوبی اور گردن کی بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے۔

فزیوتھراپی کے ماہرین اور نماز:

نماز کی روحانی و ایمانی برکات اپنی جگہ مسلم ہیں، سردست چونکہ ہمارا موضوع طبی تحقیقات کے ارتقاء میں اسلام کا کردار ہے اس لیے یہاں ہم اسی موضوع کو زیر بحث لائیں گے۔ نماز سے بہتر ہلکی پھلکی اور مسلسل ورزش کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ فزیوتھراپی کے ماہر (Physiotherapists) کہتے ہیں کہ اس ورزش کا کوئی فائدہ نہیں جس میں تسلسل نہ ہو یا وہ اتنی زیادہ کی جائے کہ جسم بری طرح تھک جائے۔ اللہ ربّ العزت نے اپنی عبادت کے طور پر وہ عمل عطا کیا کہ جس میں ورزش اور فزیوتھراپی کی غالباً تمام صورتیں بہتر صورت میں پائی جاتی ہیں۔

نماز پر ایک غیر مسلم ماہر کی حیرانگی:

ایک صاحب (اے آر قمر) اپنے یورپ کے سفرنامہ میں لکھتے ہیں کہ میں نماز پڑھ رہا تھا اور ایک انگریز مجھے کچھ دیر کھڑا دیکھتا رہا۔ جب میں نماز سے فارغ ہوا تو مجھے کہنے لگا کہ ''یہ ورزش کا طریقہ تم نے میری کتاب سے سیکھا ہے کیونکہ میں نے بھی اسی طریقے سے ورزش کرنے کا طریقہ بتایا ہے''۔ جو شخص اس طریقہ سے ورزش کرے گا وہ کبھی بھی طویل پیچیدہ اور سنسنی خیز امراض میں مبتلا نہ ہوگا۔

پھر اس ماہر نے وضاحت کی کہ ''اگر کھڑا آدمی فوراً سجدے کی ورزش میں چلا جائے تو اس سے اعصاب اور دل پر برا اثر ہوتا ہے اس لیے میں نے اپنی کتاب میں یہ بات خاص طور پر تحریر کی ہے کہ پہلے کھڑے ہو کر ورزش کی جائے جس میں ہاتھ بندھے ہوئے ہوں (یعنی قیام) پھر جھک کر ہاتھوں اور کمر کی ورزشیں کی جائیں (یعنی رکوع) اور پھر سر کو زمین سے لگا کر ورزش کی جائے (یعنی سجدہ)'' یہ ورزش صرف ماہرین ہی کرا سکتے ہیں۔

جب اس نے یہ بات کہی تو نمازی صاحب فرمانے لگے میں مسلمان ہوں اور میرے اسلام نے مجھے ایسا کرنے کا حکم دیا ہے۔ میں نے آپ کی کتاب ہرگز نہیں پڑھی اور ایسا میں دن میں کم از کم پانچ بار کرتا ہوں۔

اس بات کے سنتے ہی وہ انگریز ماہر حیران رہ گیا اور ان صاحب سے مزید اسلامی معلومات لینے لگا۔ (سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

فزیوتھراپی (Physiotherapy):

فزیوتھراپی طریقہ علاج کی چاردانگ عالم میں مقبولیت بڑھ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت W.H.O اسٹینڈرڈ کے مطابق ہر 8-10 ہزار افراد پر ایک ماہر فزیوتھراپسٹ کی سفارش کی گئی ہے اور 2000 عیسوی میں سب کے لیے صحت کی خاطر ملک بھر میں 80 ہزار ماہر فزیوتھراپسٹ کی ضرورت ہوگی۔ (W.H.O)

اس قسم کی ہلکی ورزش روزانہ وقفہ وقفہ سے نمازوں میں حاصل ہوتی ہے جو قدرت کی نہایت سادہ اور قیمتی دین ہے۔ جس کو ہر مسلمان پر بہر حال لازم قرار دیا گیا ہے نہ معلوم اس میں کتنے امراض کی شفاء حاصل ہوتی ہوگی۔

فزیوتھراپی نماز:

جس میں محض جسمانی ورزش، جسم کی مالش، جسم کو حرارت پہنچانے یا سینکائی کرنے جیسی معمولی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں۔ جسم کا وزن عضلات اور ہڈیوں میں 20 اور 40 کے تناسب سے تقسیم ہے۔ اس لیے دیر تک کھڑے رہنے سے عضلات میں جو تناؤ پیدا ہوتا ہے اس سے گھریلو عورتوں میں جوڑوں، ٹخنوں اور کولہوں میں درد کی شکایت عام ہوگئی ہیں۔

ایک مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ چوپایوں میں اعصابی اور عضلاتی خرابیوں کی شکایت اس لیے برائے نام ہے کہ ان کا وزن برابر بٹا ہوا ہے۔ دماغی فالج، پیدائشی خرابیوں، جوڑوں کا درد، پیر کی ٹیڑھی ٹانگیں، نظام تنفس کی خرابیوں میں دمہ وغیرہ کا

علاج بھی فزیوتھراپی کے ذریعہ ممکن ہے۔

نماز اور فزیوتھراپی کی ورزش:

ایک پاکستانی مریض جو دل کے درد میں مبتلا تھا علاج کرواتے کرواتے آسٹریلیا جا پہنچا۔ وہاں کے ایک مشہور ماہر امراض قلب نے اس کا مکمل معائنہ کر کے اسے دوائی بھی دی اور ساتھ ایک ورزش بھی بتائی اور اسے کہا کہ تم میرے فزیو وارڈ میں میری نگرانی میں یہ ورزش آٹھ دن تک کرو۔ جب ورزش اسے کروائی تو وہ بالکل خضوع و خشوع والی نماز کی طرح تھی۔ مریض اس ورزش کو بالکل درست کرنے لگا تو ڈاکٹر نے پوچھا کہ مریض یہ ورزش آٹھ یوم میں بمشکل سیکھتے ہیں آپ پہلے مریض ہیں جو اتنی جلدی یہ ورزش سیکھ گئے ہیں تو مریض کہنے لگا کہ میں مسلمان ہوں اور یہ طریقہ بالکل نماز کی طرح ہے۔ یہ سن کر ڈاکٹر بڑا حیران ہوا اور اس نے چند ہدایات دے کر مریض کو فارغ کر دیا۔

یہ اور ان جیسے متعدد دوسرے واقعات ان طبی حکمتوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں جو اللہ تعالیٰ نے نماز میں رکھی ہیں۔

اس طریقِ عبادت کی برکت سے ۸۰ سال کی عمر میں مصنف کی تندرستی کا معیار:

تئیس سال گذرے کہ صلوٰۃ کے اس پہلو کی برکتوں کا انکشاف ہوتے ہی میں نے عام ورزشوں کے تمام معمولات یک لخت ترک دیئے۔ اس اقدام سے پہلا اور فوری فائدہ تو یہ محسوس ہوا کہ ان ورزشوں میں ضائع ہونے والی قوت Energy سرمایہ محفوظ کی طرح جمع ہونے لگی۔ ہر روز صبح کام کی ابتداء پر ایک تھکے ہوئے فرد کی بجائے بشاشی و تازگی محسوس کرنے لگا۔

میرے چند ملنے والے جن کو اپنی ورزش اور کسرتی جسم پر ناز تھا وہ ایک مدت کے بعد اپنے معمولات پر قائم نہ رہ سکے۔ ان کے پٹھوں کی سختی نرمی سے بدل گئی اور قبل

از وقت ضعیف ہو گئے ۔ میرے عضلات بحمد اللہ ویسے ہی گٹھیلے اور ٹھوس ہیں جیسے اب سے تیس سال قبل تھے ۔ بالوں کی سفیدی کے ماسوا پیرانہ سالی کا کوئی خاص اثر مجھ پر نہیں ہے ۔ یہ صرف نماز کے دوران معتدل ورزش کی برکت ہے ۔ میری یہ حالیہ تصویر اس بات کی شاہد ہے ۔

(نوٹ: یہ صحت پر لکھی گئی ایک مسنف کی تحقیق ہے جو اس نے اپنی کتاب میں لکھی)۔

نماز میں تمام ورزشیں شامل ہیں، ڈاکٹری تحقیقات:

نماز اگر صحیح طور سے ادا کی جائے تو ہر عمر کے مرد وزن کے لیے نہایت متوازن و مناسب ورزش کا کام دیتی ہے ۔ عموماً نماز میں مندرجہ ذیل کوتاہیاں سرزد ہو جاتی ہیں:

۱۔ ہم رکوع میں جھکی ہوئی کمر کو سیدھا یعنی زمین کے متوازی نہیں رکھتے ۔

۲۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر سجدے میں نہیں جاتے ۔

۳۔ سجدے میں کہنیاں زمین پر لگا لیتے ہیں اور ہتھیلیوں پر بوجھ نہیں ڈالتے ۔

۴۔ مرد سجدے میں رانوں کو پیٹ کے ساتھ لگا لیتے ہیں اور اس طرح پیشانی کو زمین پر گھٹنوں کے قریب ہی رکھ لیتے ہیں ۔

۵۔ سجدے سے اٹھتے وقت ہاتھ گھٹنوں کے اوپر نہیں رکھتے بلکہ زمین پر ہاتھ رکھ کر اٹھتے ہیں ۔

۶۔ سلام پھیرتے وقت گردن کو پوری طرح نہیں موڑتے ۔

اگر ہم رسول اکرم ﷺ کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریقے سے نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی عضو ایسا نہیں ہے، جس کی بہتر طریقے سے ورزش نہ ہو جائے ۔ تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

☆ نماز کی حرکات کا موازنہ ISOMETRIC EXERCISES سے کیا جا سکتا ہے جو خلا باز، خلا میں جانے سے قبل محدود جگہ میں رہ کر کرتے ہیں ۔ اس طریقے

سے کئی ماہ تک محدود جگہ میں رہنے کے باوجود ان کے عضلات درست حالت میں رہتے ہیں۔ اگر ہم صحیح مسنون طریقے سے حضور ﷺ کے ارشادات اور نمونہ کے مطابق نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی ایسا عضو نہیں جس کی بہترین طریقے پر ورزش نہ ہو جاتی ہو۔

☆ نماز کی ان حرکات سے ایک بہترین ورزش ہوتی ہے اور نماز میں اعتدال کے سبب ان میں مزید قدرتی توازن اور اعتدال رہتا ہے۔ دوسری ورزشوں کی طرح ہیجانی کیفیت نہیں ہوتی۔ حسن طریقے سے خون کی فراہمی کے سبب دل مکمل طور پر صحت مند رہتا ہے۔ نہ خون گاڑھا ہوتا ہے نہ اس کی گردش خراب ہوتی ہے۔ حضور ﷺ نے کس قدر بجا فرمایا ہے:

"جسم میں ایک لوتھڑا ہے، جب تک وہ ٹھیک رہتا ہے تمام جسم ٹھیک رہتا ہے اور اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو سارا جسم خراب ہو جاتا ہے۔ خوب سمجھ لو وہ دل ہے"

(مسلم۔ ابن ماجہ)

☆ ذرا غور کریں تو نماز کے دوسرے بے شمار فوائد کے علاوہ یہ فائدہ بھی بہ آسانی سمجھ آ جاتا ہے۔ مثلاً جب معدہ خالی ہوتا ہے تو رکعات کی تعداد کم ہو جاتی ہے جیسے فجر، عصر اور مغرب میں، مگر کھانے کے بعد ظہر اور عشاء کی رکعت زیادہ ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد چربی کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ رمضان المبارک میں بعد مغرب افطاری میں زیادہ کھایا جاتا ہے تو عشاء میں تراویح کی رکعات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح نماز روحانی برکات کے ساتھ ایک متوازن جسمانی ورزش کا ذریعہ بھی بن جاتی ہے اور خون گاڑھا نہ ہونے کا سبب ہو جاتی ہے۔

☆ نماز باجماعت کے لیے بار بار مسجد کی حاضری، گھر سے مسجد تک آمد و رفت اور اس اہتمام کے لیے بھاگ دوڑ، روح اور جسم دونوں کے لیے بابرکت ہے۔

نماز نفسیاتی امراض کا علاج

بین الاقوامی ماہرین نفسیات کی کانفرنس ’’متحدہ امریکہ میں تجربات‘‘:

چودہ سو سال کا ایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد آہستہ آہستہ اسلام کی حقانیت کا اعتراف اور اس کی بتائی ہوئی ایک ایک چیز پر ریسرچ گاہوں میں تفتیش و تحقیق کی جارہی ہے۔ اس کی ایک ایک جزئیات کی صحت پر مہر تصدیق ثبت ہورہی ہے۔

ابھی حال ہی میں اس بات کا تازہ انکشاف ہوا ہے کہ ’’نفسیاتی امراض‘‘ کے علاج کے لیے بہترین طریقہ علاج ’’نماز‘‘ ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر عرصہ دراز سے غور وفکر اور تحقیق کررہے تھے۔ اب انہوں نے اس مرض کا راز اور اس کا علاج معلوم کر لیا ہے۔ یہ ایک چودہ سو سال قبل سے نماز ہی وہ عبادت ہے جو مسلمان کو دوسروں سے ممتاز کردیتی ہے۔

نماز ذہنی ڈپریشن کا بہترین علاج:

☆ نفسیاتی امراض فی زمانہ انسان کے لیے وبال جان ہیں اور ان سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔

☆ حتی کہ ڈپریشن بے چینی جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہوجاتے ہیں اور اگر دھیان خشوع وخضوع زیادہ ہوتو ان امراض کا بالکل خاتمہ ہوجاتا ہے ورنہ عام نمازی کے لیے یہ مرض کم ہوجاتا ہے۔ حتی کہ خودکشی کے رجحان ذہنی سطح سے کم ہوکر ڈھل جاتے ہیں۔

لندن کے ہسپتال میں ذہنی مریضوں کے لیے نماز جیسی ایکسرسائز:

اسلام میں فرض کی جانے والی عبادات، عبادات بھی ہیں اور نعمت بھی۔ جن پر آج چودہ سو برس بعد کی جدید سائنس تحقیق کرکے ان کی خوبیاں گنواتے نہیں تھکتی۔ لندن کے ایک بڑے جدید ہسپتال میں ذہنی مریضوں کو سکون فراہم کرنے کے لیے انہیں صبح بوقت

فجر اٹھایا جاتا ہے اور نماز جیسی ایکسر سائز کروائی جاتی ہے جس سے ذہنی امراض کا شکار وہ افراد جو ایک لمبے عرصے سے بیماری میں مبتلا تھے، صرف چند ہفتوں میں صحت یاب ہونا شروع ہو گئے۔

نفسیاتی ماہرین کی کانفرنس:

قاہرہ میں ماہرین نفسیات کی ایک عظیم کانفرنس ہوئی۔ جس میں عرب اور یورپین مندوبین شریک ہوئے تھے۔ اس کانفرنس میں خصوصاً اس بات پر ہی لوگوں کا اتفاق رہا کہ کم از کم نفسیاتی بیماریوں کے ازالہ کے لیے نماز سے بہتر اور کوئی طریقہ علاج ناممکن ہے۔ سعودی وزارت صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اسامہ محمد راضی نے ایک مقالہ پیش کیا۔ جس میں انہوں نے ثابت کیا کہ نفسیاتی امراض کا سب سے بہترین اور کامیاب علاج ''نماز'' ہے۔ جس سے دل بھی مطمئن ہوتا ہے اور یہ بات تجربہ و مشاہدے سے بھی ثابت ہوتی ہے۔

متحدہ امریکہ میں تجربات:

کیونکہ متحدہ امریکہ میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لیے وہاں کے اسلامی اداروں کی جانب سے جو سنٹر قائم ہیں اور جس کا انہوں نے تجربہ کیا ہے۔ وہ یہی اسلامی طریقہ نماز ہی ہے۔ اس لیے مغربی ممالک میں امن وسکون کے متلاشی زندگیوں سے اکتا جانے والے لوگ جوق در جوق حلقہ اسلام میں داخل ہو رہے ہیں اور اطمینان وسکون کے خوشگوار نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔

دل اور نفس کے مریض:

مقالہ نگار آگے یہ بھی لکھتے ہیں کہ نیویارک کی ایک جیل میں پندرہ سو قیدی تھے۔ جن میں اکثر دل اور نفس کے مریض تھے۔ ان کے معالجین مرض کے ازالہ کیلیے تمام قسم کے طریقہ علاج کو استعمال کرنے کے بعد بھی ناکام رہے بالآخر انہوں نے فلسفہ نماز کو آزمایا اور اس میں وہ کامیاب رہے اور تجربہ مشاہدہ کے بعد وہ اس بات پر ایمان لے

آ ئے اور ان کے دل و دماغ نے اس بات کی تصدیق بھی کی کہ اس دنیا کا پیدا کرنے والا ضرور ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد جس میں وہ کئی مہینے سے غور وفکر کر رہے تھے۔اس نتیجہ پر پہنچے کہ نماز بندے اور خدا کے درمیان نقطہ وصل بنتی ہے۔آگے ان کو اس نقطے کی بھی نشاندہی ہوتی ہے کہ عصر حاضر کی تمام مشکلات اور نفسیاتی بغض وعداوت سے نماز ہی نجات دلاتی ہے۔

ڈاکٹر اسامہ راضی آگے لکھتے ہیں کہ جب ہم نے اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعے علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کوٹھریوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہوگئے۔ہم نے خود ان کو جمع کیا اور سب کے ساتھ نماز باجماعت ادا کرنے اور نماز میں خشوع وخضوع کا حد سے زیادہ اہتمام کیا کہ جس کا خود نماز میں خدا کی طرف سے تقاضا بھی ہے. تو یہی قیدی اب پنج وقتہ نماز کے عادی بن گئے اور ڈھائی سال کے قلیل عرصہ میں پندرہ سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی۔جس میں تقریباً آٹھ وہ قیدی جو غیر مسلم تھے اس روحانی منظر کا مشاہدہ کر لینے کے بعد حلقہ اسلام میں داخل ہوگئے۔

مقالہ نگار قیدیوں کی مدح سرائی کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ان کی شفاء ارکان اسلام ہی کے ذریعہ ہوئی۔یہاں تک کہ ان کے ایمان کی پختگی اس درجہ پہنچ گئی کہ انہوں نے زکوٰۃ کو جمع کرنا شروع کیا اور اس کے ذریعہ غریبوں اور مستحق لوگوں کی امداد کی اور ساتھ ہی ساتھ مسجد کی تعمیر کے لیے بھی روپیہ اکٹھا کیا اور نیویارک میں ایک عالی شان مسجد بنائی۔

آگے چل کر ڈاکٹر اسامہ راضی لکھتے ہیں کہ اب ہماری کوشش ہے کہ کسی طرح یہ تجزیہ سعودی عرب کے سرکاری ہسپتالوں میں ہوتا کہ اس قسم کے تمام مریضوں کا علاج ہو سکے۔

لاہور شعبہ نفسیات و امراض کے ہسپتال کا ایک واقعہ:

یہاں ہم دیکھتے ہیں کہ دل سے غم واندوہ کے بوجھ کو اتارنے کے لیے ایک باقاعدہ چیز کا استعمال بتایا گیا جس میں توانائی کے ساتھ دل کو سکون دینے والے اجزاء شامل ہیں اور ذہنی انتشار، اضطراب، منفی جذبات سے بچنے کے لیے قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے ایک اہم نفسیاتی اصول سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے وسیلے سے ہمیں مرحمت فرمایا ہے۔

ترجمہ: ''اپنے خدا کی اس طرح عبادت کرو کہ تمہیں کسی شک و شبے کے بغیر اپنی طلب کے حصول کا یقین ہو۔'' (الحجر۔۹۹)

اس ضمن میں ایک تجربہ علامہ اقبال میڈیکل کالج / سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں کیا گیا۔ یہ تجربہ مریضوں کے دو گروپ پر آزمایا گیا۔ ایک گروپ کو پنج وقتہ صلوٰۃ کی پابندی، تہجد کی ادائیگی کی ہدایات کی گئی جبکہ دوسرے گروپ کو یہ پروگرام دیا گیا کہ وہ صبح جلد از جلد بیدار ہو کر خود کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں یعنی گھر کے مختلف کام یا مطالعہ وغیرہ۔

آٹھ نو مہینے گزرنے کے بعد جب نتائج اخذ کئے گئے تو پہلے گروپ کے ۳۲ افراد میں سے ۲۵ افراد اپنے ذہنی و نفسیاتی امراض سے نجات پا چکے تھے۔ جبکہ دوسرے گروپ کے ۳۲ افراد میں سے ۵ افراد صحت یاب ہو سکے۔ یہ طریقہ علاج جو آیات قرآنی اور تعلیمات نبوی ﷺ کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا تھا بہت سی نفسیاتی اور ذہنی تکالیف کا موثر علاج ثابت ہوا۔

نماز ہائی بلڈ پریشر کا علاج:

نماز قائم کرنے کے لیے ہم سب سے پہلے وضو کا ہتمام کرتے ہیں۔ وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوتے ہیں، پاؤں دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو ایک نئی زندگی ملتی ہے جس سے ہمیں

سکون ملتا ہے۔اس تسکین سے ہمارا سارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ پرسکون اعصاب سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔اعضائے رئیسہ، سر، پھیپھڑے، دل اور جگر وغیرہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم ہوکر نارمل ہوجاتا ہے، چہرے پر رونق اور ہاتھوں میں رعنائی اور خوبصورتی آجاتی ہے۔وضو کرنے سے اعصاب کا ڈھیلا پن ختم ہوجاتا ہے، آنکھیں پرکشش ہوجاتی ہیں، سستی کاہلی دور ہوجاتی ہے۔آپ کبھی بھی تجربہ کرسکتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرائیں تو بلڈ پریشر کم ہوجائے گا۔

(از خواجہ شمس الدین عظیمی)

اوقات نماز میں تعین کی اہمیت وحکمت

فجر کی نماز کے طبی اور روحانی فوائد:

''پس اللہ کی تسبیح بیان کرو، طلوع شمس سے پہلے اور سورج غروب ہونے سے اور رات ہونے پر اور دن کے کناروں پر''۔ (القرآن)

انسانی زندگی کا تعلق مظاہراتی دنیا اور جسمانی اعضاء سے ہے۔جسمانی اعضاء کو طاقت پہنچانے کیلیے انسان ایسے کام کرتا ہے، جس سے مظاہراتی دنیا کا آرام وآسائش مہیا ہوتا ہے۔اللہ پاک نے دن کو کسب معاش کیلیے بنایا ہے۔تاکہ بندہ مقررہ اوقات میں محنت مزدوری کرکے زندگی آرام وآسائش سے گزارے۔ فجر کی نماز ادا کرکے دراصل اس بات کا اقرار کرتا ہے۔کہ اللہ پاک نے ہمیں آدھی موت سے دوبارہ زندگی دی ہے۔ہمیں اس قابل بنایا کہ ہم اپنے جسمانی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد اور کوشش کریں۔فجر کی نماز ادا کرنے میں جہاں اللہ پاک کے شکر کی ادائیگی ہے، وہاں ذہن کو اس طرف متوجہ کرنا بھی ہے کہ اللہ پاک رازق ہے۔ اس نے ہی ہمارے لیے وسائل پیدا کیے ہیں اور ہمیں اتنی قوت عطا کی ہے کہ اللہ کی زمین پر اپنا رزق تلاش کریں اور باعزت زندگی گزاریں۔ اس کے علاوہ جسمانی اور روحانی طور پر جو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ وہ یہ ہیں۔

(۱) صحتمند شعاعوں سے ہمارے اندر طاقت اور انرجی پیدا ہو جاتی ہے۔

(۲) ان شعاعوں کے اندر وہ تمام حیاتین وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ جو زندگی کو برقرار رکھنے میں اہم کردار انجام دیتے ہیں۔

(۳) نمازی جب گھر کی چار دیواری اور بند کمروں سے نکل کر کھلی ہوا اور صاف روشنی میں آتا ہے تو اس کو سانس لینے کیلیے صاف فضا میسر آتی ہے۔ فضا اور ہوا صاف ہو تو تندرستی قائم رہتی ہے۔ خواتین کیلیے گھر کے آنگن اور مردوں کیلیے مسجدیں تازہ ہوا اور روشنی فراہم کرتی ہیں۔

(۴) زندگی کو قائم رکھنے کے لیے بنیادی چیزوں میں صاف ہوا اور روشنی کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ اگر آدمی کچھ عرصہ ہوا اور روشنی سے محروم رہے تو اس کی جان کو طرح طرح کے روگ لگ جاتے ہیں۔ اور دق اور سل جیسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

(۵) فجر کی نماز قدرت کا فیضان عام ہے کہ آدمی اس پروگرام پر عمل کر کے بغیر کسی خاص جدوجہد کے تازہ ہوا اور روشنی سے مستفیض ہوتا رہتا ہے اور متعدی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ صبح سویرے پرندوں کے ترانے چڑیوں کی چوں چوں، چوپاؤں کی خراماں خراماں مستانہ وار زمین پر چلنا اس بات کا اظہار ہے کہ وہ سب خوش رہتے ہیں اور اللہ کی تسبیح بیان کرتے ہیں اور شکر کرتے ہیں کہ اللہ پاک نے انہیں رزق تلاش کرنے کے لیے از سرنو انرجی اور قوت عطا کی ہے۔

فجر کی نماز ادا کرنے والا بندہ دوسری تمام مخلوق کے ساتھ عبادت اور تسبیح میں مشغول ہوتا ہے۔ تو دنیا کا پورا ماحول مصفی مجلی اور پرنور ہو جاتا ہے۔ اور ماحول کی اس پاکیزگی سے انسان کو روحانی اور جسمانی مسرت نصیب ہوتی ہے۔

یورپی تحقیق دان ''بیچر'' کی صبح کی نماز پر جدید تحقیقات:

علی الصبح عبادت وہ کلید ہے جو اللہ کی رحمتوں اور فضائل کے خزانوں کو کھولتی ہے،

شام کی عبادت وہ کنجی ہے جو ہمیں اللہ کی پناہ میں لے آئی اور محفوظ کر دیتی ہے۔

ایچ۔ڈبلیو۔ بیچر

ہم اکثر لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنتے ہیں کہ رکعتوں کی تعداد اور اوقات کے بارے میں اتنی سخت جمیعت بندی کی آخر کیا ضرورت ہے۔ دنیا میں کہیں بھی، کسی ضابطہ کے نفاذ کے موثر ہونے کیلیے یہ ضروری ہے کہ سب سے بڑی مجلس قانون نے اس کی منظوری دی ہو۔ ٹھیک اسی طرح پروردگار نے اسلام کی ایک ضروری عبادت کے طور پر نماز کا حکم صادر فرمایا ہے۔

ہر مسلمان پر ایک مخصوص عمر کے بعد نماز فرض کی گئی ہے۔ تلون مزاجی کے تدارک کے لیے پروردگار نے ایک دن کے دوران ادائیگی نماز کے لیے متعین ترتیب تجویز فرمائی ہے اس ترتیب کے بارے میں میرا احساس یہی ہے۔ صبح کی عبادت جیسا کہ بیچر نے بڑی عمدگی سے وضاحت کی ہے، وہ کلید ہے جو لا متناہی خزانے کھول دیتی ہے۔ سورج کے طلوع ہونے سے قبل ایک عام انسان کو ایک طویل اور پرسکون یا مختصر اور بیکل نیند کے بعد ایک مختصر اور تیز حرکت کی ضرورت ہے، جو فوری طور پر چاق و چوبند کر دے اور اسے متحرک بنا دے۔ اور اسی لیے صبح کی نماز صرف دو رکعت سنت اور دو رکعت فرض پر مشتمل ہے۔ اسے پابندی سے ادا کیجئے اور اس کا نتیجہ خود دیکھ لیجئے مجھے یقین ہے اس کے بعد متحدہ تک فوقیت پہنچے گی۔

نماز ظہر:

صبح سے دوپہر تک آدمی کسب معاش کے لیے داعی و کوشاں رہتا ہے۔ اسی دوران گرد و غبار، دھول اور مٹی سے اس کا واسطہ پڑتا ہے بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء، چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں جو اگر زیادہ دیر رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ تو ایسی کیفیت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس پر سے تمام کثافتیں اور تھکان دور ہو جاتی ہے اور اس پر سرور اور کیف کی ایک دنیا روشن ہو

جاتی ہے۔

سورج کی تمازت ختم ہو کر جو زوال سے شروع ہوتی ہے تو زمین کے اندر سے اک گیس خارج ہوتی ہے یہ گیس اسقدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہو جائے تو وہ قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہو جاتا ہے کہ آدمی پاگل پن کا گمان کرنے لگتا ہے۔ جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہو جاتا ہے تو اسے نماز کی نورانی لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اب نورانی لہروں سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہو جاتی ہے۔

نماز عصر:

زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری اور دوسری طولانی، زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے اور عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان، حیوان، چرند، پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو وہ تکان، بے چینی اور اضمحلال کا نام دیتا ہے۔ یہ تکان اور اضمحلال شعوری حواس کی گرفت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہو جاتا ہے۔ دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

نماز مغرب اور روحانی لہریں:

آدمؑ بالفعل اس بات کا شکر ادا کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے رزق عطا فرمایا ہے اور

کاروبار سے اسکی اور اسکے بچوں کی ضروریات پوری ہوتی ہیں. شکر کے جذبات سے وہ مسرور اور خوش وخرم اور پر کیف ہو جاتا ہے۔ اسکے اندر خالق کائنات کی وہ صفات متحرک ہو جاتی ہیں جن کے ذریعے کائنات کی تخلیق ہوتی ہے ۔ جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ پرسکون ذہن کے ساتھ محو گفتگو ہوتا ہے تو اس کے اندر کی روشنیاں (لہریں) بچوں میں براہ راست منتقل ہو جاتی ہیں اور ان روشنیوں سے اولاد کے دل میں ماں باپ کا احترام اور وقار قائم ہوتا ہے۔ بچے غیرارادی طور پر ماں باپ کی عادات کو تیزی کے ساتھ اپنے اندر جذب کرتے ہیں اور ان کے اندر ماں باپ کی محبت اور عشق کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ مغرب کی نماز صحیح طور پر اور پابندی کے ساتھ ادا کرنے والے بندے کی اولاد سعادت مند اور ماں باپ کی خادم ہوتی ہے۔ (بحوالہ ''نماز'' ضیاء الحکمت) (از ''خواجہ شمس الدین عظیمی'')

عشاء کی نماز:

عشاء کی نماز غیب سے متعارف ہونے اور اللہ پاک کا عرفان حاصل کرنے کا ایک خصوصی پروگرام ہے۔ کیونکہ عشاء کے وقت آدمی رات کے حواس میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روحانی تعلیم وتربیت کے اسباق اور اوراد و وظائف عشاء کی نماز کے بعد پورے کئے جاتے ہیں۔ اسلیے کہ جب آدمی رات کے حواس میں ہوتا ہے۔ تو وہ لاشعوری اور روحانی طور پر غیب کی دنیا سے قریب اور بہت قریب ہو جاتا ہے اور اس کی دعائیں قبول کرلی جاتی ہیں۔ عشاء کی نماز اس نعمت کا شکریہ ہے کہ اللہ پاک نے اسے بیداری کے حواس سے نجات عطا فرما کر وہ زندگی عطا فرمادی ہے۔؛ جو نافرمانی کے ارکان سے پہلے جنت میں آدم علیہ السلام کو حاصل تھی۔ یہی وہ حواس ہیں۔ جن میں آدمی خواب دیکھتا ہے اور خواب کے ذریعے اس کے اوپر مسائل، مشکلات اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کا انکشاف ہوتا ہے۔ خواب تعبیر سے وہ مستقبل میں پیش آنے والی مصیبتوں سے محفوظ و مامون رہتا ہے۔ عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد سونے والے

بندے کی پوری رات لاشعوری طور پر عبادت میں گزرتی ہے اور اس کے اوپر اللہ کی رحمت نازل ہوتی ہے۔ایسے بندے کے خواب سچے اور بشارت پر مبنی ہوتے ہیں۔

نمازِ عشاء کے طبی فوائد:

قدرت نے ہمارے جسم میں ایسی مشینیں اور فیکٹریاں لگا دی ہیں جو اس ڈھانچے کو حرکت دیتی اور کاروباری دوڑ دھوپ کے لیے تیار رہتی ہیں۔اطباء کی تحقیق کے مطابق ہمارے جسم میں خون کے آنے جانے سے زندگی حاصل ہوتی ہے۔جس حصے سے کوئی کام کرانا ہوتا ہے وہاں خون کی گردش بڑھا دی جاتی ہے۔جب غذا ہمارے معدے میں داخل ہو جاتی ہے تو اس کو توڑ پھوڑ اور ہضم کرنے کے لیے اس کے ساتھ ترشے (تیزاب)، خمرے اور کماوی ہاضم جو ہر ملنے ضروری ہوتے ہیں۔ہضم کے اس فعل کو جاری رکھنے کے لیے دل معدہ کی طرف وافر خون بھیج دیتا ہے تاکہ وہ غذاؤں کو پسینے اور بدن میں جذب ہونے کے قابل بنانے کے لیے معدہ اور بالائی آنتوں کی مدد کرتا رہے۔

ہم محنت ومشقت کرتے ہوئے اسکیمیں اور منصوبہ جات بناتے ہوئے دفتری کام کرتے ہوئے اور گاہکوں سے باتیں کرتے ہوئے کیوں تھک جاتے ہیں۔؟ اس کی وجہ یہی ہے کہ حرکت کرنے اور ملنے جلنے سے ہمارے بدن کے خلیات برابر ٹوٹتے رہتے ہیں۔جب یہ خلیات ٹوٹ کر ناکارہ اور زندگی بخش اثرات کھو بیٹھتے ہیں تو ہمارے اعضاء اور اعصاب پر ایک قسم کا بوجھ اور تنگی پیدا کر دیتے ہیں۔اس حالت اور کیفیت کو ہم اعصابی تناؤ اور تکان کے نام سے یاد کرتے ہیں۔اس بوجھ، تناؤ اور پست ہمتی کو دور کرنے کے لیے ہمارا دل دماغ کی طرف زیادہ خون روانہ کرتا ہے۔دماغ میں زائد خون کی آمد سے اونگھ اور نیند آنے لگتی ہے۔

دنیا کے سب سے بڑے روحانی اور جسمانی طبیب حضرت محمد ﷺ نے ہمارے لیے عشاء کی نماز میں سترہ رکعتیں نماز پڑھنے کی سنت مبارک جاری فرمائی۔دوپہر کے کھانے کے بعد ہلکا قیلولہ کر کے ہم اپنے کاروبار میں مشغول ہو جاتے ہیں۔اس چار

پانچ گھنٹے کی محنت و مشقت بدنی حصوں کو حرکت دینے، سوچنے، سمجھنے اور گفتگو کرنے سے ہمارے بدن کے لاکھوں خلیات (کیسے سیلز) ٹوٹ پھوٹ کر ناکارہ ہو جاتے ہیں اور ہمارے اندرونی کارخانے کے لیے بوجھ اور سرانڈ بن جاتے ہیں۔ اس عصبی کمزوری، کھچاؤ اور تھکن کو دور کرنے کے لیے اس مدنی آقاؐ نے خدا کے حکم سے ہمیں عشاء کی لمبی نماز پڑھنے کی ہدایت فرمائی۔

رات کے وقت سات آٹھ گھنٹے آرام کر چکنے کے بعد صبح کے وقت ہم سب سے زیادہ تازہ دم ہوتے ہیں۔ خدائی حکم کے ماتحت چار رکعت نماز پڑھ کر ہم اپنے جسم کو دن بھر دوڑ دھوپ کے لیے تیار کر لیتے ہیں۔ صبح سے رات تک ہمارے بدن کی کافی ٹوٹ پھوٹ ہو چکتی ہے۔ بدن کے اعصاب اور خونی رگوں کے ارد گرد ان ٹوٹے پھوٹے خلیات کے جمع ہو جانے سے تعفّن، گھٹن اور حبس کی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ ادھ موا کر دینے والی اس حالت کو دور کرنے کے لیے حضور ﷺ نے سب سے زیادہ لمبی نماز پڑھنے کی سنت مبارکہ جاری فرمائی۔ یہ نماز ہمیں از سر نو تازہ دم بنانے کا ایک کامیاب اور بے خرچ علاج ہے۔

سترہ مرتبہ ہم اپنے دونوں ہاتھوں کو ہلا کر ناف کے اوپر رکھتے ہیں۔ اس فعل کو شرعی اصطلاح میں قیام کہتے ہیں۔ طبی نقطہ نگاہ سے ہم نے اپنے دونوں ہاتھوں کی چھ عدد لمبی اور تین عدد چھوٹی ہڈیوں کو حرکت دے کر قرأت پڑھنے تک ناف کے اوپر جمائے رکھا اس پچیس، تیس سیکنڈ کی ورزش سے ہماری انگلیوں کے پوروں سے لے کر شانے تک تمام اعضاء، عضلات اعصاب، شریانیں، وریدوں کے دھانے اور آس پاس کے فضلات گردش میں آ گئے۔ پھر ہم نے رکوع کی حالت میں تسبیح پڑھنی شروع کر دی۔

آپ غور فرمائیں کہ ہم نے اوپر کے اعضاء عضلات، پٹھوں اور رگوں کو حرکت دے کر گھٹنوں کی ہڈیوں کے اوپر جما دیا۔ پھر اٹھے تو اس ورزش سے جہاں دل کو نور سے بھر لیا، وہاں ہمارے گھٹنوں کی ورزش بھی ہو گئی۔ قربان جائیں اس نبی امّی (ﷺ)

کے جس نے ہمیں تین سے پندرہ تک تسبیح پڑھنے کا سبق پڑھایا۔جن بھائیوں کے گھٹنے، کمراور جوڑوں میں درد ہو وہ رکوع میں زیادہ مرتبہ تسبیح پڑھیں، انشاء اللہ جوڑوں میں اٹکے اور رکے ہوئے تمام سوداوی زہریلے (یورک ایسڈ) تحلیل ہو جائیں گے۔

رکوع کرنے کے بعد ہم پھر کھڑے ہوکر اپنے اعصاب اور عضلات کو جھٹکا دیتے ہیں۔ اس جھٹکے سے گرمی اور بجلی پیدا ہوکر ہمارے کندھوں، گردن اور سر کا بوجھ دور ہو جاتا ہے۔ پھر سجدہ کر کے ہم چہرے اور کھوپڑی کی تقریباً دو درجن ہڈیوں، ان کے رباطات، عضلات، اعضاء اور گردن کے ساتھ منہ کے ننھے ننھے غدودوں کو زمین پر ٹیک دیتے ہیں۔ سجدوں میں ہم خدا تعالیٰ کی پاکی بیان کر کے اپنی روحانی بیماریوں کو دور کرنے کیساتھ سر، کنپٹیوں، بھوؤں، آنکھ، ناک، کانوں اور گردن کی ہلکی پھلکی ورزش کر لیتے ہیں۔ اس ورزش سے ہمارے سر اور کنپٹیوں کا بوجھ اور اینٹھن کم ہو جاتی ہے اور سر ہلکا ہو جاتا ہے۔ نیز سانس تنگ کرنے والی مختلف رنگ کی بلغم کا مادہ حرکت کرتے ہوئے پیشانی اور کنپٹیوں کو ہلکا کر دیتا ہے۔

التحیات میں بیٹھ کر ہم پورے جسم کے تانے بانے کو سکون دے کر پھر کھڑے ہو جاتے ہیں۔عشاء کی پوری نماز سترہ سے پچیس منٹ کے اندر ادا ہوتی ہے۔اس میں کم از کم دس منٹ تک کھڑا ہوکر ہمیں بارگاہ رب العزت میں مناجات پیش کرنے کا موقع ملتا ہے۔سیدھے کھڑے ہوکر پڑھنے سے زیادہ زور ہماری پنڈلیوں پر پڑتا ہے۔ پنڈلی کی لمبی ہڈی کے ساتھ ہمارے جسم کا سب سے بڑا عضلہ چسپاں ہے۔ یہ عضلہ جسے انگریزی میں مسل اور پنجابی زبان میں مچھلی کہتے ہیں، بے حد نرم اور لچکدار ہوتا ہے۔ انسان کی پنڈلی (ساق) دونوں پاؤں کی اڑھائی من وزن اٹھا لیتی ہیں۔ یہی ساقیں سارے بدن کا بوجھ اٹھاتی ہیں۔

مطب عبدالکریم روڈ لاہور میں روزانہ ہر عمر کے مرد اور عورتیں اس سب سے بڑے گوشت کے ٹکڑے کی خرابی کا شکوہ کرتے ہوئے علاج کے لیے آتے ہیں۔ اگر یہ

مچھلیاں کمزور ہو جائیں اور ان کی طرف سے دوران خون ناقص یا کمزور ہو جائے تو انسان کہتا ہے کہ میری ٹانگوں میں حرکت کرنے کی قوت نہیں ہے۔کوئی اسے کھلیاں پڑنا ،کوئی پنڈلیاں سونا اور کوئی تھڑ کنا کہتا ہے۔

عشاء کی نماز میں سب سے زیادہ ورزش ان دونوں پنڈلیوں ہی کی ہوتی ہے۔ درجنوں مریضوں نے مجھ سے بیان کیا کہ عشاء کی نماز پڑھتے وقت ہماری پنڈلیاں کانپتی ہیں۔ جب چھ سات رکعت پڑھ لیتے ہیں تو ان مچھلیوں سے ریح جھٹکے کے ساتھ نکلنی شروع ہو جاتی ہے۔دس گیارہ رکعت پڑھنے کے بعد یہ مچھلیاں کانپنے اور لڑکھڑانے سے رک جاتی ہیں۔ آخری رکعتوں تک یہی پنڈلیاں آسانی کے ساتھ بدنی بوجھ برداشت کرنے لگتی ہیں۔

اس لمبی ورزش سے دل پاؤں کی طرف زیادہ خون روانہ کرنے لگتا ہے۔ایک پرانا تجربہ کار حکیم ہونے کی وجہ سے میں لوگوں یہ سبق پڑھاتا ہوں کہ اچھے ہاضمے کے لیے اور گیس تیزابیت سے محفوظ رہنے ے لیے سونے سے تین گھنٹے پہلے رات کا کھانا کھالیا کرو۔ میرے والد بزرگوار حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جالندھری مرحوم بدہضمی ،سر درد اور دائمی قبض والے مریضوں کو ہدایات فرمایا کرتے تھے کہ سونے کے لیے بستر پر اس وقت جاؤ جب رات کا کھانا معدے سے ہضم ہوکر آنتوں کی طرف چلا جائے۔

ہمارے مہربان اور خطائیں معاف کرنے والے خداوند کریم نے ہمیں رات کے کھانے کے دواڑھائی گھنٹے کے بعد عشاء کی نماز غذا کے ہضم کرنے اور عمدہ صحت کے ساتھ مزے دار نیند کا لطف حاصل کرنے کے لیے تجویز فرمائی ہے۔ ہمیں اس علاج سے اپنی صحت خوب تر بنانی چاہیے۔

نماز تراویح اور میڈیکل تحقیقات

تراویح کی ہلکی ورزش سے ٹانگوں میں وافر دوران خون ہونے سے مضبوطی اور دماغ میں سکون ہونے سے میٹھی نیند کا لطف حاصل ہو جاتا ہے۔

نماز سے کولیسٹرول میں (CHOLESTEROL) میں توازن

کولیسٹرول (CHOLESTEROL) یعنی چربی کو، جو کہ شریانوں میں تنگی پیدا کرتی ہے، کم کرنے کا سب سے بڑا اور بہتر ذریعہ ورزش ہے، اور ورزش بلا ناغہ ہر روز کرنا نہایت ضروری ہے بلکہ اس سے اصل مقصد اسی صورت میں حاصل ہوسکتا ہے جبکہ دن میں کئی بار ورزش کی جائے۔ کیونکہ ہم دن میں جتنی بار کھانا کھاتے ہیں، اتنی بار ہی کولیسٹرول یعنی چربی ہمارے خون میں عام سطح سے اونچی ہو جاتی ہے اور خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور یہی وقت ہے جبکہ یہ شریانوں میں بیٹھتی ہے۔ اگر یہ اچھی طرح جم جائے تو اس کا اکھڑنا نہایت دشوار ہو جاتا ہے۔ عام طور پر اتنی زیادہ اور اتنی بار ورزش سوائے ان لوگوں کے جو مزدوری یا کاشت اور کھیتی باڑی وغیرہ کرتے ہیں، بالکل ناممکن ہے۔

یہاں یہ طبی نکتہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ دل کا دورہ اگر پچاس سال کی عمر کے بعد پڑے تو زیادہ خطرناک نہیں ہوتا کیونکہ عمر کے ساتھ جوں جوں دل کی شریانیں تنگ ہونا شروع ہوتی ہیں، اللہ تعالیٰ نے ساتھ ساتھ نئی شریانیں نکلنے کا انتظام کر رکھا ہے جو بوقت ضرورت خون کی فراہمی میں مدد دیتی ہیں اسے امدادی دوران خون (COLLATERAL CIRCULATION) کہتے ہیں۔ اس لیے عالمِ پیری میں دل کے دورے زیادہ خطرناک نہیں ہوتے۔ آج کل بدقسمتی سے کم عمری میں ہی شریانیں تنگ ہو جانے کی وجہ سے دل کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس عمر میں دل کا دورہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے اس لیے کہ نئی شریانیں نہیں نکل پاتیں۔ ان شریانوں کو نکالنے کے لیے متوازن ورزش کی ضرورت ہے، جو نماز میں بصورتِ عبادت موجود

ہے۔ اس لیے جونہی مریض کو اس کا معالج چلنے پھرنے کی اجازت دے، نماز قائم کرنی چاہیے اور آہستہ آہستہ کثرت سے نوافل پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ یہاں یہ بات عرض کرنا بھی ضروری ہے کہ رسول ﷺ کے ارشاد کے مطابق، اللہ تعالیٰ کا قرب حاصل کرنے کے لیے زیادہ نوافل پڑھنا چاہئیں۔ اس سے روحانی اور جسمانی دونوں مفاد حاصل ہوتے ہیں۔

عمر کے ساتھ کولیسٹرول (چربی) سے انسان کی شریانیں تنگ سے تنگ ہو جاتی ہیں۔ اور ان کی تنگی سے بے شمار عوارض لاحق ہوتے ہیں۔ مثلاً ذیابطیس، بلڈ پریشر، فالج، امراض قلب، بڑھاپا، بدہضمی وغیرہ۔ اس چربی کی فراوانی کا بہترین تدارک ورزش میں ہے چنانچہ جس طرح محنت مزدوری کرنے والوں کو یہ عوارض بہت کم لاحق ہوتے ہیں اسی طرح باقاعدہ نماز پڑھنے والے ان بیماریوں کا کم شکار ہوتے ہیں۔

نماز کے ارکان سے کولیسٹرول میں کمی، جدید تحقیقات

تعدیل ارکان کے بغیر ڈھیلے ڈھالے طریقے پر نماز پڑھنے کا کوئی روحانی فائدہ ہے اور نہ طبی و جسمانی، جبکہ درست طریقے سے نماز کی ادائیگی کولیسٹرول لیول کو اعتدال میں رکھنے کا ایک مستقل اور متوازن ذریعہ ہے۔

قرآنی احکامات کی مزید توضیح سرکارِ مدینہ ﷺ کی اس حدیث مبارکہ سے بھی ہوتی ہے:

فإنّ في الصلوٰةِ شِفاءٌ۔

''بیشک نماز میں شفاء ہے۔'' (سنن ابن ماجہ. ۳۲۵)

جدید سائنسی پیش رفت کے مطابق وہ چربی جو شریانوں میں جم جاتی ہے رفتہ رفتہ ہماری شریانوں کو تنگ کر دیتی ہے اور اس کے نتیجہ میں بلڈ پریشر، امراض قلب اور فالج

جیسی مہلک بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

عام طور پر انسانی بدن میں کولیسٹرول کی مقدار 150 سے 250 ملی گرام کے درمیان ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ہمارے خون میں اس کی مقدار اچانک بڑھ جاتی ہے۔ کولیسٹرول کو جمنے سے پہلے تحلیل کرنے کا ایک سادہ اور فطری طریقہ اللہ تعالیٰ نے نمازِ پنجگانہ کی صورت میں عطا کیا ہے۔ دن بھر میں ایک مسلمان پر فرض کی گئی پانچ نمازوں میں سے تین یعنی فجر (صبح)، عصر (سہ پہر) اور مغرب (غروب آفتاب) ایسے اوقات میں ادا کی جاتی ہیں جب انسانی معدہ عام طور پر خالی ہوتا ہے، چنانچہ ان نمازوں کی رکعات کم رکھی گئیں۔ جبکہ دوسری طرف نمازِ ظہر اور نمازِ عشاء عام طور پر کھانے کے بعد ادا کی جاتی ہیں اس لیے ان کی رکعتیں بالترتیب بارہ اور سترہ رکھیں تاکہ کولیسٹرول کی زیادہ مقدار کو حل کیا جائے۔ رمضانُ المبارک میں افطار کے عام طور پر کھانے اور مشروبات کی نسبتاً زیادہ مقدار کے استعمال کی وجہ سے بدن میں کولیسٹرول کی مقدار عام دنوں سے غیر معمولی حد تک بڑھ جاتی ہے اس لیے عشاء کی سترہ رکعات کے ساتھ بیس رکعات نمازِ تراویح بھی رکھی گئی ہے۔

نماز کے ذریعے کولیسٹرول لیول کو اعتدال میں رکھنے کی حکمت دورِ جدید کی تحقیقات ہی کے ذریعے سامنے نہیں آئی بلکہ اس بارے میں تاجدارِ حکمت ﷺ کی حدیثِ مبارکہ بھی نہایت اہمیت کی حامل ہے۔

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا:

”أذِيبو اطعامَكم بذكرِ اللهِ وَالصلوٰةِ“

”اپنی خوراک کے کولیسٹرول کو اللہ کی یاد اور نماز کی ادائیگی سے حل کرو۔“

(مجمع الزوائد، ۵: ۵۰۰، رقم: ۴۹۴۹)

اگر ہم رسولِ اکرم ﷺ کے ارشاد اور عمل کے مطابق صحیح طریق پر پنج وقتی نماز ادا کریں تو جسم کا کوئی عضو ایسا نہیں جس کی احسن طریقے سے ہلکی پھلکی ورزش نہ ہو جائے۔

لیوپولڈ دیس پر اذان و جماعت کے منظر نے دل و دماغ پر اثر ڈالا:

لیوپولڈ دیس اپنی کتاب میں قاہرہ میں مؤذن کی اذان اور جماعت کی نماز کے منظر نے ان کے دل و دماغ پر جو اثر ڈالا اس کو بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں: ''مجھے اندازہ ہوا کہ مسلمانوں کا اندرونی اتحاد، یکسانی اور ہم آہنگی کتنی گہری ہے اور ان کو تقسیم اور متفرق کرنے والی چیزیں کتنی مصنوعی سطحی اور بے اثر ہیں، اپنے عقیدہ، طرز فکر، حق و باطل کی تمیز، بہتر اور صحیح زندگی کے مزاج اور بناوٹ کو سمجھنے میں وہ ''ایک انسان'' کی مانند تھے۔ مجھے ایسا لگا کہ میں نے پہلی بار ایک ایسی سوسائٹی میں قدم رکھا ہے جس میں انسانوں کے درمیان رشتہ اور تعلق کی بنیاد اقتصادی مصالح یا رنگ و نسل پر نہ تھی، بلکہ اس سے زیادہ گہری مضبوط اور پائیدار چیز پر تھی، وہ زندگی کے متعلق اس مشترک نقطۂ نظر کا رشتہ تھا، جس نے انسانوں کے درمیان سے علیحدگی اور بے تعلقی کی تمام دیواروں کو گرادیا تھا''۔

اذان دے کر نماز پڑھنے کے اثرات:

ایک غیر ملکی ہوائی اڈے پر کچھ ساتھی اترے۔ ان میں کچھ ہمارے علاقے کے بھی تھے۔ نماز کا وقت ہو چکا تھا۔ چنانچہ انہوں نے اذان دی۔ اذان کے دوران مسافروں میں سے ایک مسافر آ کر ان کے قریب بیٹھ گیا۔ جب انہوں نے نماز شروع کی تو ان کے ساتھ شریک ہوگیا۔ آخر میں اس نے بتایا کہ ''اذان اور نماز کے دوران اس نے بہت سکون پایا۔ اس مذہب میں داخل ہونے کی کیا شرائط ہیں۔ ساتھیوں نے اس کو سب چیزیں بتائیں اور وہ وہیں مسلمان ہوگیا اور بہت مطمئن تھا۔

تبلیغی جماعت کا واقعہ:

تبلیغی جماعت والوں نے بتایا کہ جب ہم نیویارک پہنچے، مغرب کی اذان کا وقت ہوا۔ ہم باوضو تھے، ہم نے نیویارک کے ایئر پورٹ پر پولیس کے سامنے ایک کونے میں اذان شروع کر دی۔ اللہ اکبر، اللہ اکبر، سریلی آواز تھی۔ ایک بہت بڑا آفیسر، جہاز کے

عملے کا، ایک بڑا افسر کھڑا تھا۔ وہ اذان سنتا سنتا قریب ہوتا گیا۔ ہم نے دیکھا کہ اذان بھی ہو رہی تھی اور اس کی آنکھوں سے آنسو بھی جاری تھے۔ اذان پوری ہوئی تو کہنے لگا اذان دینے والے ادھر آؤ! یہ اسی محمد ﷺ کا نام ہے جو عرب میں آیا تھا۔ کہنے لگا ہاں! اسی کا نام ہے۔ کہنے لگا کمال ہے کہ ہم نے بہت انکار کیا، بہت مخالفت کی قربان جاؤں محمد تیرے نام کی آواز میرے نیو یارک میں گونج رہی ہے۔ کہنے لگا نماز بعد میں شروع کرنا، میں وضو کر کے آتا ہوں پہلے مجھے اسی محمد ﷺ کا کلمہ پڑھا دو۔ آج بھی اثر ہے۔

امام کی تلاوت اور جدید سائنس:

امام جب تلاوت کرتا ہے اور مقتدی دھیان کے ساتھ اور توجہ کے ساتھ سنتے ہیں اور اس پڑھنے اور سننے کے عمل کے درمیان ایک خاص قسم کی لہریں پیدا ہوتی ہیں اور یہ لہریں دونوں کے درمیان انوارات منتقل کرتی ہیں اگر ان میں امام کی برقی قوت تیز اور زیادہ ہوتی ہے تو وہ مقتدیوں میں منتقل ہوتی ہے اور اگر برقی قوت مقتدیوں کی زیادہ قوی ہوتی ہے تو امام میں منتقل ہوتی ہے۔ ماہر روحانیات لیڈ بیٹر لکھتا ہے کہ ’’ہر لفظ ایک یونٹ ہے اس سے ایک تیز روشنی نکلتی ہے جو مثبت اور منفی ہوتی ہے‘‘۔

قرآن سے نکلا ہوا لفظ مثبت ہوتا ہے اور مقتدیوں پر جب یہ مثبت اثرات یعنی لہریں پڑیں گی تو ان کے اندر بے شمار امراض ختم ہونگے۔ (از ’’ڈاکٹر غلام جیلانی‘‘)

تلاوت سے کلام الٰہی کا اثر پھیپھڑوں پر:

ہر نماز میں چند آیات قرآن کی تلاوت ضروری ہے۔ جہری یعنی صبح فجر اور مغرب و عشاء کی نمازوں میں کچھ بلند آوازوں سے اور بقیہ ظہر اور عصر میں سری (آہستہ) زیر زبان کہ ہونٹ ہلیں اور خود ہی کے کان سن سکیں۔ اس طرح کی تلاوت کے احکام دیئے گئے ہیں۔

خون کے سرخ ذرات تحقیق کے مطابق غیر مرئی اثرات سے ٹوٹتے رہتے ہیں اور اس کے ٹوٹنے کے عوامل بڑھتے جائیں تو پھر بلڈ کینسر کے اثرات بڑھ جاتے ہیں اور نماز

میں تلاوت کی لہریں اس مرض سے بہت محفوظ رکھتی ہیں۔ الا ماشاء اللہ۔

نماز میں قیام اور جدید سائنسی تحقیقات:

جب نمازی نیت کر کے حالت قیام میں کھڑا ہوتا ہے تو جسم کا تمام وزن دونوں ٹانگوں پر پڑتا ہے۔ عام حالات میں ہم اس حالت کی زیادہ پابندی نہیں کرتے یا تو اکثر وقت بیٹھے یا لیٹے رہتے ہیں یا پھر چلتے پھرتے ہیں تو ان سب حالات میں ایسا موقع نہیں آتا کہ جسم کا سارا توازن سمٹ کر ٹانگوں میں پر آجائے۔ نماز کے دوران اس حالت میں رہنے سے جسم پر سکون طاری ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہوتی ہے لہٰذا عصبی نظام کو تقویت ملتی ہے۔ عام حالات میں جسم کا توازن ہم برقرار نہیں رکھتے لیکن حالتِ قیام میں یہ توازن ایک نقطہ پر مرتکز ہو جاتا ہے۔ اس سے دل کو بہت قوت ملتی ہے۔ اس کا دباؤ کنٹرول رہتا ہے۔ عصبی نظام کی بہتری سے دماغی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔ یہ انداز کم از کم چالیس سیکنڈ تک ضرور برقرار رکھنا چاہیے۔

ہاتھ باندھتے وقت کہنی آگے کھینچنے والے (FLEXORS) اور کلائی کے آگے اور پیچھے کھینچنے والے عضلات (EXTENSORSAND FLEXORS) حصہ لیتے ہیں بلکہ باقی جسم کے عضلات سیدھے کھڑے ہونے کی حالت میں اپنا نارمل کام ادا کرتے ہیں۔

اقامت میں ہاتھ باندھنے سے کہنی اور کلائی کے آگے پیچھے والے عضلات حصہ لیتے ہیں اور گردش خون تیز کرتے ہیں۔

گنٹھیا کا علاج قیام کے ذریعے:

گنٹھیا یا جوڑوں کے دردوں کا علاج نماز میں ممکن ہے۔ جب ہم وضو کرنے کے بعد نماز کے لیے کھڑے ہوتے ہیں تو پہلے ہمارا جسم ڈھیلا ہوتا ہے لیکن جب نماز کی نیت کے لیے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو قدرتی طور پر جسم میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اس حالت میں آدمی کے اوپر سے سفلی جذبات کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہونے میں ام

الدماغ سے روشنیاں چل کر ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی پورے اعصاب میں پھیل جاتی ہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جسمانی صحت کے لیے ریڑھ کی ہڈی کو ایک ممتاز مقام حاصل ہے اور عمدہ صحت کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی لچک پر ہے۔

نماز میں قیام کرنا گھٹنوں، ٹخنوں اور پیروں سے اوپر پنڈلیوں، پنجوں اور ہاتھ کے جوڑوں کو قوی کرتا ہے، گھٹیا کے درد کو ختم کرتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ جسم سیدھا رہے اور ٹانگوں میں خم واقع نہ ہو۔

تکبیر:

نیت باندھتے وقت کہنی کے سامنے کے عضلات (FLEXORS) اور کلائی کے پیچھے کھینچنے والے عضلات (EXTENSORS) اور کندھے پر جوڑ کے عضلات حصہ لیتے ہیں۔ عضلات کی حرکات ان کو مضبوط بناتی اور ان میں دوران خون کو بڑھاتی ہے۔

تکبیر اولیٰ میں نیت باندھنے کے لیے کہنی کے تمام عضلات اور کاندھے کے جوڑ حصہ لیتے ہیں جس سے ازخود دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔

نیت اور میڈیکل تحقیقات:

نیت باندھنے اور قیام الصلوٰۃ میں انسانی دماغ پر کیا اثرات قائم ہوتے ہیں۔ اس کی علمی اور سائنسی توجیہ یہ ہے۔

نیت باندھنا:

دماغ میں کھربوں خلیئے کام کرتے ہیں۔ اور خلیوں میں برقی رو دوڑتی رہتی ہے۔ اس برقی رو کے ذریعے خیالات شعور اور تحت الشعور سے گزرتے رہتے ہیں۔ لاشعور میں کھربوں خلیوں کی طرح کھربوں خانے ہوتے ہیں۔ دماغ کا ایک خانہ وہ ہے۔ جس میں برقی رو فوٹو لیتی رہتی ہے اور تقسیم کرتی رہتی ہے۔ یہ فوٹو بہت ہی زیادہ تاریک ہوتا ہے یا بہت زیادہ چمکدار۔ ایک دوسرا خانہ ہے۔ جس میں کچھ اہم باتیں ہوتی ہیں۔ ان اہم باتوں میں وہ باتیں بھی ہوتی ہیں۔ جس کو شعور نے نظر انداز کر دیا ہے اور جن کو

روحانی صلاحیت کہتے ہیں۔ نمازی جب ہاتھ اٹھا کر سر کے دونوں طرف کانوں کی جڑ میں انگوٹھے رکھ کر نیت باندھتا ہے۔ تو ایک مخصوص برقی رو نہایت باریک رگ کو اپنا کنڈنسر بنا کر دماغ میں جاتی ہے۔ اور دماغ کے اندر اس خانے کے خلیوں کو چارج کر دیتی ہے۔ جس کو شعور نے نظر انداز کر دیا تھا۔ یہ خلیئے چارج ہوتے ہیں تو دماغ میں روشنی کا جھماکا ہوتا ہے۔ اور اس جھماکے سے تمام اعصاب متاثر ہو کر اس خانے کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ جس میں روحانی صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ ہاتھ کے اندر ایک تیز برقی رو دماغ سے منتقل ہو جاتی ہے۔ جب کانوں سے ہاتھ اٹھا کر ناف کے اوپر ''اللہ اکبر'' کہہ کر باندھے جاتے ہیں۔ تو ہاتھوں کے کنڈنسر سے ناف (ذیلی جزیرۂ) میں بجلی کا ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ زیر ناف ہاتھ باندھنے کی صورت میں جنسی اعضاء جو برقی نظام کا ایک قوی عضو ہیں، کو طاقت ملتی ہے۔ تاکہ نوع انسانی کی نسل دوسری نوعوں سے ممتاز اور اشرف رہے۔ اب ''سبحانک اللھم'' پڑھا جاتا ہے۔ جیسے ہی یہ الفاظ ادا ہوتے ہیں، روح اپنی پوری توانائیوں کے ساتھ صفات الھیہ میں جذب ہو جاتی ہے اور پورے جسمانی نظام میں اللہ کی روشنی بن کر سرایت کر جاتی ہے۔ جسم کا رواں رواں اللہ پاک کی پاکی بیان کرنے میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اللہ پاک کا ارشاد ہے۔

ترجمہ: ''اگر ہم اتارتے یہ قرآن ایک پہاڑ پر تو تو دیکھتا وہ دب جاتا، پھٹ جاتا ،اللہ کی خشیت سے۔'' (28 سورۃ حشر، آیت 21)

مفہوم یہ ہے کہ نماز شروع کرتے ہی انوار الٰہی ذخیرہ کرنے کی وہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے پہاڑ بھی متحمل نہیں ہو سکتے۔ ''سبحانک اللھم'' کے بعد جب نمازی قرآن پڑھتا ہے۔ تو وہ شعوری طور پر اپنی نفی کر دیتا ہے اور قرآن کے انوار اس کے سامنے آ جاتے ہیں۔ وہ اس بات کا اقرار کرتا ہے کہ بے شک اللہ پاک نے مجھے اس کا اہل بنایا ہے کہ میں قرآن کے انوار سے مستفیض ہو سکتا ہوں۔

خواتین کا سینے پر ہاتھ باندھنا اور جدید میڈیکل تحقیقات:

خواتین نیت کے بعد جب سینے پر ہاتھ باندھتی ہیں۔ تو دل کے اندر صحت بخش حرارت منتقل ہوتی ہے اور غدود نشو ونما پاتے ہیں۔ جن کے اوپر بچوں کی غذا کا انحصار ہے۔ نماز قائم کرنے والی ماؤں کے دودھ میں یہ تاثیر پیدا ہو جاتی ہے کہ بچوں کے اندر براہ راست انوار کا ذخیرہ ہوتا رہتا ہے۔ جس سے ان کے اندر ایسا نمونہ بن جاتا ہے۔ جو بچوں کے شعور کو نورانی بناتا ہے۔ ایسے بچوں میں رضا و تسلیم کی کیفیت پیدا ہو کر بچوں میں خوش رہنے کی عادت ڈالتی ہے۔ نمازی ماؤں کے بچوں کے اندر گہرائی میں تفکر کرنے اور لطیف سے لطیف تر معانی پہنانے اور سمجھ بوجھ کی صلاحیتیں روشن ہو جاتی ہیں۔

رکوع سے جگر کے امراض کا خاتمہ:

جھک کر رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے، نظام انہضام درست ہوتا ہے، قبض دور ہوتی ہے، معدے کی دوسری خرابیاں نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے، خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہو جاتے ہیں اس لیے دل کے لیے خون کو سر کی طرف پمپ (Pump) کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح دل کا کام کم ہو جاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔ دوران رکوع چونکہ ہاتھ نیچے کی طرف ہو جاتے ہیں۔ اس لیے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ اس سے بازو کے پٹھے (Muscles) طاقتور ہو جاتے ہیں اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں وہ از خود خارج ہو جاتے ہیں۔

رکوع میں دوران خون بڑھ جاتا ہے:

حالت رکوع میں جسم کمر سے زاویہ قائمہ یعنی نوے ڈگری کے زاویے سے مڑتا ہے۔ یہ حالت اس طرح ہونی چاہیئے کہ کمر پر پانی کا گلاس رکھ دیا جائے تو پانی کی سطح برابر رہے۔ اس حالت سے دوران خون جسم کے اوپری حصہ میں بڑھ جاتا ہے۔ یہ معدہ کو صحت مند رکھنے اور موٹاپے کو کم کرنے کیلیے نہایت اہم انداز ہے۔ تلی اور اس کے ہارمونی نظام کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ قبض دور ہو جاتا ہے۔ یہ حالت رانوں کے پٹھوں اور ریڑھ کی ہڈی، پیٹ کے عضلات اور گردوں کے افعال کو اعتدال میں رکھتی ہے۔ اس انداز سے درست استفادہ کے لیے زاویہ قائمہ پر تقریباً بارہ سیکنڈ تک توقف کرنا چاہیئے۔

رکوع، جوڑوں اور گھٹنوں کے درد کا بہترین علاج:

دماغی خلیوں اور برقی رو سے تمام اعصاب کا تعلق اور تمام اعصاب پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ یہ برقی رو کتنے قسم کی ہے؟ کتنی تعداد پر مشتمل ہے؟ اس کا شمار آدمی کسی ذریعہ سے نہیں کرسکتا۔ البتہ یہ برقی رو دماغی خلیوں سے باہر آتی ہے اور پھر دیکھنے، چکھنے، سونگھنے، سوچنے، بولنے اور چھونے کی حس بناتی ہے۔ یہ برقی رو ام الدماغ میں سے چل کر حرام مغز (SPINAL CORD) سے گزرتی ہوئی کمر کے آخری جوڑ میں داخل ہو کر پورے جسم میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ اور یہی حواس بننے کا ذریعہ ہے۔

رکوع میں اس قدر جھکیں کہ سر اور ریڑھ کی ہڈی متوازی رہے۔ نگاہیں پیر کے انگوٹھوں کے ناخن پر مرکوز رہیں۔ ہاتھ گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ ٹانگوں میں تناؤ رہے۔ رکوع میں نمازی ہاتھ کی انگلیوں سے جب گھٹنوں کو پکڑتا ہے۔ تو ہتھیلیوں اور انگلیوں کے اندر کام کرنے والی بجلی گھٹنوں میں جذب ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے گھٹنوں کے اندر صحت مند لعاب برقرار رہتا ہے اور ایسے لوگ گھٹنوں اور جوڑوں میں درد سے محفوظ رہتے ہیں۔

رکوع اور ورزش:

گھٹنے پر ہاتھ رکھ کر کمر کو جھکانے کی حالت کو رکوع کہتے ہیں۔ اس حرکت میں تمام جسم کے عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں کولہے کے جوڑ پر جھکاؤ (FLEXION) جبکہ گھٹنے کے جوڑ سیدھی حالت (EXTENSION) میں ہوتے ہیں۔ کہنیاں سیدھی کھنچی ہوئی (EXTENDED) ہوتی ہیں اور کلائی بھی سیدھی ہوتی ہے اور ان کے تمام عضلات چست حالت میں رہتے ہیں، جبکہ پیٹ، کمر کے عضلات جھکتے اور سیدھے ہوتے وقت کام کرتے ہیں۔

رکوع کمر کی تکلیف کا علاج:

ڈاکٹر یحییٰ صاحب نے فرمایا کہ'' ڈاکٹر نواز صاحب جو کہ ایک زمانے میں پنڈی میڈیکل کالج میں ہوتے تھے ایک دن مجھ سے فرمانے لگے جن لوگوں کو کمر کی زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ وہ رکوع کو اچھی طرح ادا کریں۔ عین سنت کے مطابق تو اس سے کمر کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

سجدہ اور میڈیکل تحقیقات:

سجدے میں کولہے پر جھکاؤ، گھٹنے پر جھکاؤ، ٹخنے پر جھکاؤ اور کہنیاں بھی جھکی ہوئی ہوتی ہیں جبکہ ٹانگوں اور رانوں کے پیچھے کے عضلات اور کمر پیٹ کے عضلات کھنچے ہوئے ہوتے ہیں اور کندھے کے جوڑ کے پیچھے اس کو باہر کی طرف کھینچتے ہیں۔ (ABDUCTION) کلائی کے پیچھے کے عضلات کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔

سجدے میں عورتوں کے لیے گھٹنوں کو چھاتی سے لگا لینا احسن ہے۔ یہ بچہ دانی کے پیچھے گرنے (RETROVERSION OF UTERUS) کا بہترین علاج ہے۔ دنیا کے تمام ڈاکٹروں کی رائے میں اس تکلیف دہ مرض کا یہ مناسب ترین علاج ہے۔

سجدے میں اور بھی بہت سے جسمانی فوائد مضمر ہیں۔ دماغ کو خون کی بہت

ضرورت رہتی ہے کیونکہ یہ رئیس الاعضا ہے مگر اس کا محل وقوع ایسا ہے کہ اس کی وجہ سے دماغ تک خون پہنچانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ بالخصوص اس وقت جبکہ شریانیں بھی تنگ ہوں، سجدہ اس کا بڑا ہی موزوں علاج ہے۔

سجدہ اور ذہنی سکون:

سجدہ کی حالت میں خون پوری طرح دماغ اور جسم کے نصف اوپری حصے میں گردش کرتا ہے جس میں آنکھیں، کان، ناک اور پھیپھڑے شامل ہین۔ یہ ایک بہترین صحت بخش ورزش ہے جب خون کا دوران سر اور چہرے پر آجاتا ہے۔ اس سے چہرے کی خوبصورتی وشادابی نکھر آتی ہے۔ وضو سے جو مسامات کھل گئے تھے ان کے قلیل ترین حصہ میں بھی خون پہنچ جاتا ہے نتیجتاً چہرہ گل وگلنار اور سرخ وسفید ہوجاتا ہے۔ اس ورزش کے بہت سے فوائد ہیں۔ جو لوگ جذباتی اور پرتشدد طبیعت کے حامل ہوتے ہیں اور بے خوابی کے مریض سجدوں کو اگر طول دیں تو سرشاری کی سی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔ یہ کیفیت نیند کے عمل میں بھی مدد کرتی ہے۔ تجربہ شرط ہے۔ ذہنی سکون کے لیے یہ ورزش بے بہا تحفہ ہے یہی وجہ ہے کہ پریشانی اور درماندگی کے شکار افراد کو نماز کے اسی رکن میں سب سے زیادہ سکون ملتا ہے۔

السر کا علاج سجدے کے ذریعے:

جن لوگوں کے معدے میں جلن رہتی ہے اور زخم (Ulcer) ہوتا ہے۔ صحیح سجدے کے عمل سے یہ مرض ختم ہوجاتا ہے۔ سجدہ میں پیشانی زمین پر رکھی جاتی ہے اور اس عمل سے دماغی لہریں زمین کے اندر دوڑنے والی برقی رو سے براہ راست ہم رشتہ ہوکر دماغ کی طاقت میں کئی گنا اضافہ کردیتی ہیں۔ اس حالت سے دماغ پرسکون اور مطمئن ہوجاتا ہے۔ پرسکون دماغ معدے کے تیزابی گلینڈز کو زیادہ تیزاب پیدا کرنے سے روکتا ہے اور یوں معدے کی تیزابیت ختم اور زخم مندمل ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔

جملہ دماغی امراض:

خشوع وخضوع کے ساتھ دیر تک سجدہ کرنا، دماغی امراض کا علاج ہے۔ دماغ اپنی ضروریات کے مطابق خون سے ضروری اجزاء حاصل کر کے فاسد مادوں کو خون کے ذریعے گردوں کو واپس بھیج دیتا ہے تاکہ گردے انہیں پیشاب کی شکل میں باہر نکال دیں۔ سجدہ سے اٹھتے وقت اس بات کا خیال رکھا جائے کہ سر جھکا ہوا ہو اور بازو سیدھے اور ران میں قدرے تناؤ ہو۔ اٹھتے وقت ران پر ہتھیلیاں بھی رکھیں، کمر کو پوری کوشش سے اوپر اٹھائیں اور آہستہ سے کھڑے ہو جائیں یا بیٹھ جائیں۔

دماغی امراض اور سجدہ:

حالت سجدہ میں ذکر کرتے وقت منہ کے تمام عضلات، پٹھوں، رگوں اور مسوڑھوں کی بڑی لطیف اور مناسب ورزش کی وجہ سے دانت مضبوط لب گلابی و ملائم اور چہرے کے اطراف کی فاضل چربی کم ہو جاتی ہے سر کی تمام شریانوں میں خون کی گردش کے مناسب دورانیہ سے بال مضبوط، چمکدار اور گھنے ہوتے ہیں۔ دماغی امراض جیسے ڈپریشن، خشکی، نیند نہ آنا، بے خوابی، تھکن کا احساس، غنودگی، چکر، بھولنے کی بیماریاں وغیرہ پنجگانہ نماز کی ادائیگی میں صرف حالت سجدہ سے دور ہو سکتی ہیں۔

زکام کے مریض اور سجدہ:

زکام کے مریضوں کو سجدہ کے دوران آرام ملتا ہے۔ دماغ کے اطراف میں ہوا سے بھرے چھوٹے چھوٹے حصے (sinuses) ہیں۔ زکام کی حالت میں ان میں لیس دار مادہ جمع ہو جاتا ہے جو خارج نہ ہو تو بڑھتا رہتا ہے سجدہ کی حالت میں یہ مادہ ان میں سے ازخود خارج ہوتا ہے۔ آج کل زکام کی وجہ سے پیدا شدہ سردرد کا علاج سر کو جھکا کر ان مادوں کے اخراج سے کیا جاتا ہے۔ نماز اس عمل میں بے حد معاون ثابت ہوتی ہے۔

سجدہ سے جسم کا اعلیٰ خون دماغ میں آجاتا ہے:

جب نمازی فضا اور ہوا کے اندر سے روشنیاں جذب کرتا ہے اور ناک، گھٹنوں،

ہاتھوں اور پیروں کی بیس انگلیاں قبلہ رخ زمین سے ملا دیتا ہے۔یعنی سجدے میں چلا جاتا ہے۔تو جسم اعلیٰ کا خون دماغ میں آجاتا ہے اور دماغ کو تغذیہ فراہم کرتا ہے۔ کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہو کر انتقال خیال (TELE PATHY) کی صلاحیتیں اجاگر ہوجاتی ہیں۔سجدہ میں آنکھیں بند کرلیں اور یہ تصور قائم کریں کہ آپ اللہ پاک کے حضور سجدہ ریز ہیں۔

پیٹ کم کرنے کے لیے:

رکوع کے بعد سیدھے کھڑے ہو کر ہم سجدے میں جاتے ہیں۔سجدے میں جانے سے پہلے ہاتھ زمین پر رکھے جاتے ہیں (خاص طور پر خواتین کے لیے) یہ عمل ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط اور لچکدار بناتا ہے اور خواتین کے اندرونی اعصاب کو تقویت بخشتا ہے۔ اگر رکوع کے بعد سجدے میں جانے کی حالت میں جلدی نہ کی جائے تو یہ اندرونی جسمانی اعضاء کے لیے نعمت غیر مترقبہ ورزش ثابت ہوتی ہے۔سجدہ کی حالت ایک ورزش ہے جو رانوں کے زائد گوشت کو گھٹاتی ہے اور جوڑوں کو کھولتی ہے۔اگر کولہوں کے جوڑوں میں خشکی آجائے یا چکنائی کم ہوجائے تو اس عمل سے یہ کمی پوری ہوجاتی ہے اور بڑھا ہوا پیٹ کم ہوجاتا ہے۔متناسب پیٹ سے جسم سڈول اور خوبصورت لگتا ہے۔

چہرے پر جھریاں (Wrinkles on Face):

ریڑھ کی ہڈی میں حرام مغز بجلی کی ایک ایسی تار ہے جسکے ذریعے پورے جسم کو حیات ملتی ہے۔سجدہ کرنے سے خون کا بہاؤ جسم کے اوپری حصوں کی طرف ہوجاتا ہے جس سے آنکھیں، دانت اور پورا چہرہ سیراب ہوتا رہتا ہے اور رخساروں پر سے جھریاں دور ہوتی ہیں۔یادداشت صحیح کام کرتی ہے فہم وفراست میں اضافہ ہوجاتا ہے آدمی کے اندر تدبر کی عادت پڑ جاتی ہے۔بڑھاپا دیر تک نہیں آتا سو سال کی عمر تک بھی آدمی چلتا پھرتا رہتا ہے اور اس کے اندر ایک برقی رو دوڑتی رہتی ہے جو اعصاب کو تقویت پہنچانے کا سبب بنتی ہے۔صحیح طریقہ پر سجدہ کرنے سے بند نزلہ، ثقل سماعت اور سر درد جیسی تکلیفوں

سے نجات ملتی ہے۔

جنسی امراض (Sexual Diseases):

دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنا (جلسہ) گھٹنوں اور پنڈلیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے علاوہ رانوں میں جو پٹھے (Muscles) اللہ تعالیٰ نے نسل کشی کے لیے بنائے ہیں ان کو خاص قوت عطا کرتا ہے جس سے مردانہ اور زنانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں تاکہ انسان کی نسلیں دماغی اور جسمانی اعتبار سے صحت مند پیدا ہوں۔

سجدہ اور ٹیلی پیتھی:

روشنی ایک لاکھ چھیاسی ہزار دو سو بیاسی (186282) میل فی سیکنڈ کی رفتار سے سفر کرتی ہے اور زمین کے گرد ایک سیکنڈ میں آٹھ دفعہ گھوم جاتی ہے جب نمازی سجدے کی حالت میں زمین پر سر رکھتا ہے تو اس کے دماغ کے اندر کی روشنیوں کا تعلق زمین سے مل جاتا ہے اور ذہن کی رفتار روشنی کی رفتار ہو جاتی ہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ دماغ کے اندر زائد خیال پیدا کرنے والی بجلی براہ راست زمین میں جذب ہو جاتی ہے اور بندہ لاشعوری طور پر کشش ثقل (Force Of Gravity) سے آزاد ہو جاتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق خالق کائنات سے ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں اس حد تک بحال ہو جاتی ہیں کہ آنکھوں کے سامنے سے پردہ ہٹ کر اس کے سامنے غیب کی دنیا آجاتی ہے۔

(بحوالہ ''نماز'' مصنف ''خواجہ شمس الدین عظیمی'' ''سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس'')

سجدہ، تفکرات کا علاج:

چائنا کے ڈاکٹروں نے ذہنی انتشار کو ختم کرنے کے لیے جدید تحقیق کی تو تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جو شخص پیشانی کی درمیانی جگہ کو 2، 3 منٹ تک انگوٹھے سے دبائے رکھے گا تو اسکے سارے تفکرات ختم ہو جائیں گے۔

جلسہ اور میڈیکل تحقیقات:

دونوں سجدوں کے درمیان دوزانو بیٹھنے کو جلسہ کہتے ہیں۔ دونوں سجدوں کے بعد التحیات پڑھنے کے لیے بیٹھنے کو قعدہ کہتے ہیں۔ اس حالت میں جو خون چہرے اور سر کی طرف گیا تھا وہ دوبارہ جسم کے نچلے حصہ پر آجاتا ہے۔ جسم کے زیریں پٹھوں اور عضلات کو آرام دینے کے لیے یہ بہترین انداز ہے خاص طور پر جو عضلات ریڑھ کی ہڈی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس انداز کی وجہ سے نظامِ ہضم درست ہوجاتا ہے۔ بڑی آنت، السر اور معدے کے دیگر عوارض میں یہ بہت مفید ہے۔ جلسہ کے دوران اس انداز میں کم از کم چھ سیکنڈ ٹھہرنا ضروری ہے جبکہ قعدہ میں تیس یا چالیس سیکنڈ تک توقف کرنا چاہیئے۔

تشہد اور میڈیکل تحقیقات:

التحیات کی صورت میں گھٹنے اور کولہے پر جھکاؤ ہوتا ہے، ٹخنے اور پاؤں کے عضلات پیچھے کھنچے ہوئے ہوتے ہیں، کمر اور گردن کے پٹھے کھنچے ہوئے ہوتے ہیں۔

التحیات کمر کی تکلیف کا علاج:

ڈاکٹر یحیٰی نے فرمایا کہ ''کمر کی تکلیف والوں کے لیے بیٹھنے کی سب سے اچھی ہیئت التحیات کی حالت میں بیٹھنا ہے۔ اس کے بیٹھنے سے کمر کی تکلیف کے ختم ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

سلام پھیرنا اور جدید میڈیکل تحقیقات

سلام اور دوران خون:

سلام پھیرتے وقت گردن کے دائیں اور بائیں طرف کے عضلات کام کرتے ہیں۔ اس طرح تمام جسم کے عضلات کی باری باری ورزش ہوتی رہتی ہے اور دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے جو کہ انسانی جسم کی نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہے۔

ہم نے دیکھا کہ سنتِ نبوی ﷺ کی پیروی میں درست طریقے سے نماز ادا کرنے کی صورت میں انسانی بدن کا ہر عضو ایک قسم کی ہلکی پھلکی ورزش میں حصہ لیتا ہے جو اس کی عمومی صحت کے لیے مفید ہے۔

سینہ کے امراض:

نماز کے اختتام پر ہم سلام پھیرتے ہیں گردن پھیرنے کے اس عمل سے گردن کے عضلات کو طاقت ملتی ہے اور وہ امراض جن کا تعلق عضلات سے ہے لاحق نہیں ہوتے اور انسان ہشاش بشاش اور توانا رہتا ہے نیز سینہ اور ہنسلی کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ سینہ چوڑا اور بڑا ہو جاتا ہے۔ ان سب ورزشوں کا فائدہ اس وقت پہنچتا ہے جب ہم نماز پوری توجہ اور دلجمعی اور اس کے پورے آداب کے ساتھ ادا کریں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

سلام پھیرنا اور گردن کی ورزش:

ڈاکٹر یحییٰ صاحب نے احقر سے کہا کہ ''میں نے ڈاکٹر علی محمد انصاری سے سنا جس شخص کو گردن کی وہ تکلیف ہو جسکا درد ہاتھوں میں آ جاتا ہے ایسے شخص کے لیے گردن کی ورزش کرنا بیحد مفید ہے اور گردن کی ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ جیسے سلام پھیرتے ہیں اسی طرح کسی بھی وقت ۱۵ مرتبہ دائیں طرف ۱۵ مرتبہ بائیں طرف پھیریں۔ یہ ورزش اس تکلیف کو دور کرنے کیلیے مفید ہے۔

نماز سے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ اور جدید سائنسی تحقیقات

نماز اور چہرے کا نور:

علامہ ابن القیمؒ فرماتے ہیں: ''رات (تہجد) کی نماز چہرے پر نور اور خوبصوتی کا باعث ہوتی ہے۔ ماضی میں ایسی عورتیں گزری ہیں، جو بکثرت راتوں کو اٹھ کر نماز پڑھتی تھیں۔ جب ان سے اس کی بابت پوچھا گیا تو انہوں نے کہا کہ اس سے چہرے کا حسن بڑھتا ہے اور ہم چاہتی ہیں کہ ہمارا چہرہ خوبصورت ہو۔ (روضۃ المحبین، ص 220)

اور یہ کوئی عجیب بات نہیں ہے کیونکہ رات میں اٹھنے سے جسم کو حرکت ہوتی ہے اور دیر تک خاموش اور ڈھیلے رہنے والے اعضاء کے ڈھیلے اور سکڑے رہنے کی وجہ سے شریانوں کے سخت ہونے اور خون کے اندر نمکین اجزا، غالب ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اٹھنے کے بعد آدمی وضو کرتا ہے۔ کئی بار چہرے پر پانی ڈالتا ہے، جس سے خون کا دورانیہ تیز ہو جاتا ہے اور پورے جسم میں خون رواں دواں ہو جاتا ہے۔

دائمی خوبصورتی کا راز:

شیخ نقشبندی قبلہ ذوالفقار احمد صاحب (انجینئر اینڈ جنرل مینجر) فرماتے ہیں ''نمازی آدمی کے چہرے پر تازگی رہتی ہے کیونکہ نماز اور سجدہ کی وجہ سے اس کی تمام شریانوں میں خون پہنچتا رہتا ہے۔ جو نماز نہیں پڑھتا اس کے چہرے پر ایک افسردگی سی پھیلی رہتی ہے اس لیے حدیث پاک میں وارد ہے کہ'' جو نماز پڑھتا ہے اسکے چہرے پر صالحین کا نور ہوگا''۔

عورتوں کا سجدہ اور واشنگٹن کا ڈاکٹر:

شیخ انجینئر نقشبندی فرماتے ہیں میری ملاقات امریکن ڈاکٹر سے ہوئی کہنے لگا کہ'' یقین جانیں عورتوں کو اگر پتہ چل جائے کہ نماز میں لمبے سجدے کی وجہ سے چہرہ

خوبصورت ہوتا ہے اور نور آتا ہے تو وہ سجدے سے سر ہی نہ اٹھائیں۔

(مواعظ شیخ انجینئر نقشبندی)

ڈیپریشن کا علاج بذریعہ نماز تہجد و سحر خیزی:

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہو کر سامنے آئی ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کے لیے ''محرومیٔ نیند'' ایک مؤثر طریقہ علاج ہے۔ بطور خاص وقت طلب مریض جن کے جسموں میں اندرونی پیدا شدہ مسائل بھی تھے، رات کی آخری گھڑیوں میں ''جزوی معزولیٔ نیند'' یا ''خواب سے وقتی موقوفیت'' سے بیحد متاثر ہوئے ہیں۔

نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے محرومیٔ استراحت کے ڈیپریشن مخالفت اثرات اور اس کے ساتھ مربوط حیاتیاتی حقائق کے متعلق تحریری ثبوت بھی فراہم کیے ہیں۔

اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہِ رمضان کے دوران مسلمانوں میں ڈیپریشن کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے۔ اس کی دلیل ماہِ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں تخفیف ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریے کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لیے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈیپریشن میں کمی کا موجب ہو سکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا ہے کہ سحر خیزی (مع تہجد اور دیگر عبادات و افکار) ایسے امراض کے لیے ایک مؤثر طریقہ علاج ہے جو ڈیپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

منہج علاج: مندرجہ بالا نظریئے کی عملی تصدیق کے لیے علامہ اقبال میڈیکل کالج سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاجِ نفسیاتی دماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام وضع کیا گیا ہے۔ یہ تجرباتی پروگرام تقریباً آٹھ ماہ (جنوری ۱۹۸۵ تا ستمبر ۱۹۸۵)

جاری رہا۔

مریضوں کو ملی جلی دو جماعتوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ پہلی کو، علاج بالتہجد جماعت، (مطالعاتی جماعت) قرار دیا گیا اور دوسری کو جزوی محرومئی خواب جماعت، (نگراں جماعت) کا نام دیا گیا۔ مریضوں کی کل تعداد چونسٹھ (۶۴) تھی اور دونوں جماعتوں کے ارکان کو عمر، جنس، تعلیم اور معاشرتی رتبے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ہر جماعت میں مریضوں کی مجموعی تعداد بتیس (۳۲) تھی۔ جن میں بیس مرد اور بارہ عورتیں شامل تھیں۔

یہ ڈیپریشن کے ایسے دقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی استفادے کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کر وادی گئیں دونوں گروپوں کے لیے سحر خیزی (۲ تا ۴ بجے) لازمی قرار دی گئی۔

مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر وفکر، تہجد اور مندرجہ ذیل آیاتِ قرآنی کا سو سو دفعہ ورد کرنے کی ہدایت کی گئی۔

اَلاَ بِذِکْرِ اللّٰہِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

''خوب سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دل اطمینان پاتے ہیں۔'' (الرعد:۲۸)

وَاِذَا مَرِضْتُ فَھُوَ یَشْفِیْنِ (الشعراء۔۸۰)

''اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔''

مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مرکوز کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔

نگران جماعت یا کنٹرول گروپ کے لیے بھی دو گھنٹے کے لیے جاگتے رہنا ضروری تھا۔ اور انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کی بجائے گھر کے چھوٹے موٹے کاموں اور پڑھائی جیسی روزمرہ مصروفیات میں صرف کریں۔

دوران علاج مریضوں کی جانچ قبل از علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی یہ جانچ ہفتے میں دوبار ہوتی رہی اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے بعد بھی مریضوں کو 'HAMILTON DEPRESSION RATING SCALE' پر موضوعی اور معروضی دونوں سطحوں پر جانچا گیا۔ حتمی رپورٹ کی بنیاد، معالجین (دماغی و نفسیاتی) کے مریض کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈیپریشن کی شدت کی پیمائش کو بنایا گیا۔ حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا کہ مطالعاتی جماعت کے ڈیپریشن میں نگران جماعت کی نسبت معتد بہ کمی ہوئی۔ حتمی نتائج کی تفصیل وتوضیح درج ذیل ہے:

نتائج

۴ ہفتے علاج کے بعد	صحت یاب	غیر متاثر	کل
مطالعاتی جماعت	۲۵	۷	۳۲
نگران جماعت	۵	۲۷	۳۲
کل	۳۰	۳۴	۶۴

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں۔ ۳۲ مریضوں میں سے ۲۵ مریض یعنی ۹ء۷۸ فی صد (۱۵ مرد اور ۱۰ عورتوں) نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جبکہ ۷ مریض یعنی ۹ء۲۱ فیصد (۵ مرد اور ۲ عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ برآمد نہ کر سکے۔

دوسری طرف نگران جماعت میں ۳۲ میں سے صرف پانچ مریض بیماری سے نجات حاصل کر پائے جبکہ ۲۷ مریض یعنی ۳ء۸۴ فیصد (۱۶ مرد اور ۱۱ عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج (اعداد وشمار) اہم ہونے کے ساتھ ساتھ زیر بحث مفروضے (HYPOTHESIS) کو ثابت بھی کرتے ہیں یعنی مطالعاتی جماعت جس کے ارکان دلجمعی سے ذکرِ الٰہی، تہجد اور تلاوتِ آیات کرتے رہے مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگران جماعت کے ارکان جو صرف جاگتے رہے اور گھریلو کام کاج میں مصروف رہے بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔

صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کے لیے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیت ربانی باور کروا رہی ہے۔

"ومن اللیل فتھجد بہ نافلة لک"

"اور رات کے کچھ حصہ میں تہجد بھی پڑھ لیا کیجئے (جو) آپ کے حق میں زائد چیز ہے۔" (بنی اسرائیل:۷۹)

یہ مومنوں کے لیے سیدھے راستے کی طرف راہنمائی کرتی ہے اور اس پر عمل بحثیت "علاج برائے پژمردگان" بشرطیکہ دلجمعی، لگن اور عقیدت و محبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند ہوگا اور بیماری کے مضر اثرات کم کرتے کرتے زندگی پر خوش گوار اثرات مرتب کرے گا۔ کیونکہ یہ حضرات ذکر الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

قرآن حکیم کی ایک دوسری آیت سرچشمۂ صحت کی طرف رہنمائی کرتی ہے:

"وننزل من القران ما ھو شفاء ورحمة للمؤمنین"

"اور ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے حق میں شفا اور رحمت ہیں۔" (بنی اسرائیل:۸۲)

یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ ہر مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب بھی ہم صدقِ قلب اور خلوصِ نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہوں گے اور مکمل صحت یابی کے لیے دعا کریں گے تو وہ (اللہ) یقیناً مغفرت بھی کرے گا۔ اور اپنی رحمت سے ہماری مشکلات و مصائب کو دور بھی کر دے گا۔

علاج التہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بحثیت تقابل یہ مغربی طریقۂ علاج کو پاس بھی پھٹکنے نہیں دیتا۔ ایک مسلمان کا یہ یقین کامل کہ وہ صرف اسی (اللہ) کا ایک ادنیٰ غلام ہے اور زندگی اور موت صرف اسی کے

قبضۂ قدرت میں ہے، اسے زندگی کے گونا گوں ہنگاموں میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔

یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیثِ نبوی ﷺ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے، واقعتہً بہت سی دوسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔ (دیکھئے مندرجہ بالا آیاتِ قرآنی)

حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں ہے۔ جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث نبوی ﷺ سے ثابت ہے:

''لِکُلِّ داءٍ دواءٌ''

''اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کے لیے شفا عطا فرمائی ہے۔''

ڈیپریشن کا علاج:

بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا ہے یعنی سرطان اور ایڈز (AIDS) وغیرہ۔ لیکن مندرجہ بالا حدیث کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق کے ساتھ کہی جاسکتی ہے کہ یہ بیماریاں بھی لاعلاج نہیں ہیں۔ لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج ''سکونِ قلب'' ہی میں مضمر ہے جو ذکرِ الٰہی اور نماز کے ذریعے ہی ممکن ہے تاکہ روحانی اور نفسانی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے۔ درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کے لیے اسلام کے صراطِ مستقیم پر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہوسکتے ہیں جیسا کہ آیاتِ قرآنی، احادیثِ نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔ (تحقیق ڈاکٹر محمد شریف چودھری)

میرا عجیب واقعہ:

میرے ایک دوست امریکہ میں اپنے جسم کو پتلا کرنے کے علاج کے لیے گئے۔ امریکہ کے ایک ماہر ڈاکٹر نے کہا کہ تم مسلمان ہو تمہارا علاج نماز ہے۔ نماز پڑھو اس سے تمھارا جسم اسمارٹ ہو جائے گا، اگر پھر بھی کوئی کمی رہ جائے تو نماز تہجد پڑھو۔

مغرب میں مایوسی کے مریضوں پر رات کو جگانے کا تجربہ:

علم نفسیات کے ایک ماہر نے مایوسی کے مریضوں پر یہ تجربہ کیا۔ اس نے مایوسی کے مریضوں کو تہجد کے وقت جگانا شروع کیا۔ یہ مریض جاگ کر کچھ پڑھ لیتے تھے اور پھر سو جاتے تھے۔ یہ معمول جب کئی مہینے تک مسلسل جاری رکھا گیا تو مایوسی کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا اور دواؤں کے بغیر ٹھیک ہو گئے۔ چنانچہ اس مغربی ڈاکٹر نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آدھی رات کے بعد جاگنا مایوسی کے مرض کا علاج ہے۔

نماز تہجد کا تندرستی پر اثر:

مجھے ایک مشہور پہلوان خاندان کے ایک بزرگ نے بتایا کہ آدھی رات میں اٹھ کر کچھ ورزش کر کے سو جانے سے بہترین نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ سبحان اللہ نمازِ تہجد میں اللہ تعالیٰ نے یہ رعایت بھی رکھی ہے۔

رات کی عبادت اور ایکوپنکچر سائنس:

ڈاکٹر ایم ٹی شاد اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ ''ایکوپنکچر سائنس میں مڈ ڈے۔ مڈنائٹ لاء Mid day-Midnight law کو معالجہ میں بڑی اہمیت حاصل ہے جسے ہم قانون نصف النہار و نصف اللیل کہہ سکتے ہیں۔

اس قانون کے مطابق توانائی جسم انسان کے ایک چینل سے دوسرے میں ایک مربوط ترتیب کے ساتھ ساتھ رواں دواں رہتی ہے۔ اسی قانون کی روح سے توانائی رات 3 بجے (وقت صلاہ التہجد) پھیپھڑوں کے چینل (LU) میں داخل ہوتی ہے اور وہاں صبح 5 بجے تک (صلاہ الفجر) قیام کرتی ہے اور یوں توانائی کے دورانیہ کا آغاز ہوتا ہے۔

گویا کہ توانائی کی نمو انہی اوقات میں ہوتی ہے۔ جو کہ ہمارے دین حنیف کے مطابق بابرکت اوقات ہیں۔ ان اوقات (آخری تہائی شب) میں اٹھ کر نوافل تہجد ادا کرنے کے لیے بے حد تلقین ہے۔ قرآن عظیم میں بھی اور فرموداتِ رسول ﷺ میں

بھی۔ اور پھر صلاہ الفجر تو فرض عین ہے۔

غور کرنے کا مقام ہے کہ توانائی جسم میں کہاں سے وارد ہوتی ہے اور یہ کہ ان اوقات میں نماز تہجد اور نماز فجر ادا کرنے والا دن بھر مجتہد، توانا اور ہشاش بشاش کیسے رہتا ہے۔ کیوں کہ اس کی روحانی اور جسمانی بیٹری چارج ہونے کے یہی اوقات ہیں جن کے واضح اشارات قرآن حکیم اور فرمان رسول ﷺ میں موجود ہیں۔ قبل اس کے کہ ہم قرآن مجید کی آیات اور فرمودات رسول ﷺ کا حوالہ دیں آیئے ذرا ایک نظر توانائی کے اس دورانیہ پر ڈالیں۔

چینی علماء کی تحقیق کے مطابق توانائی رات 3 بجے جسم کے پھیپھڑے کے چینل میں داخل ہوتی ہے۔ دو گھنٹہ قیام کرنے کے بعد یکے بعد دیگرے جسم کے 12 چینلز میں گردش کرتی ہے۔ ہر چینل یا عضو میں توانائی کا قیام 2 گھنٹے تک ہی ہوتا ہے۔ جسم انسانی بارہ چینلز پر منقسم ہے۔ توانائی کی یہ گردش اس طرح سے ہے۔

نمبر	چینلز	توانائی کے داخل ہونے	اور خارج ہونے کا وقت
1	LU پھیپھڑوں کا چینل	3 A.M.	5 A.M.
2	LI بڑی انتڑی کا چینل	5 A.M.	7 A.M.
3	ST معدہ کا چینل	7 A.M.	9 A.M.
4	SP تلی کا چینل	9 A.M.	11 A.M.
5	H دل کا چینل	11 A.M.	1 P.M.
6	SI چھوٹی انتڑی کا چینل	1 P.M.	3 P.M.
7	UB مثانہ کا چینل	3 P.M.	5 P.M.
8	K گردوں کا چینل	5 P.M.	7 P.M.
9	P غلافِ دل کا چینل	7 P.M.	9 P.M.

10	Sj جسم کے تین خانوں کا چینل	9 P.M.	11 P.M.
11	GB پتہ کا چینل	11 P.M.	1 A.M.
12	Liv جگر کا چینل	1 A.M.	3 A.M.

ایکوپنکچر سائنس کیمطابق جب علاج عضوی گھڑیال میں چینل کے وقت کے مطابق ادھورے پوائنٹ کو استعمال کرتے ہوئے کیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس اصول کے مطابق ہم کم توانائی والے چینل میں دوسرے چینل سے توانائی بوطریقے سے سوئی لگا کر منتقل کر کے اسے صحت سے ہمکنار کرتے ہیں۔ اسی طرح زیادہ توانائی کوشی طریقہ سے سوئی لگا کر متوازن کیا جاتا ہے۔

غور کرنے کا مقام ہے کہ توانائی آخری تہائی رات میں یعنی 3 بجے شب کہاں سے وارد ہوتی ہے اس کو جلا کہاں سے ملتی ہے۔ ہم یہ دعویٰ سے کہہ سکتے ہیں یہ توانائی بھی امر ربی ہے۔ جو وہ متواتر ذی روح مخلوق کو ودیعت کرتا ہے۔ جس طرح پرندے رات بھر آرام کر کے توانائی لیے صبح پھر چہچہانے لگتے ہیں اور محو پرواز ہوتے ہیں اسی طرح انسان جو اشرف المخلوقات ہے قبل از طلوع الشمس اٹھ کر امر ربی سے توانائی کا وافر حصہ حاصل کرتا ہے۔ وگرنہ اپنے مقدر کے مطابق تو وہ حصہ حاصل کرتا ہی ہے۔ یقیناً یہ توانائی بدرجہ اتم انہی کو حاصل ہوتی ہے۔ جو آخر شب میں اٹھ کر نوافل ادا کرتے ہیں اور صلاہ الفجر کی ادائیگی وقت پر کرتے ہیں۔

توانائی ہے کیا چیز؟ یہ صرف جسمانی حرارت ہی نہیں بلکہ اس سے بڑھ کر یہ ایک روحانی قوت ہے ایک جذبہ ہے، ایک فرحت ہے، اور تسکین قلب ہے، سورہ ق میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

''وسبح بحمد ربک قبل طلوع الشمس و قبل الغروب . ومن الیل فسجه و ادبار السجود . ''

ترجمہ: ''اور اپنے رب کی پاکی کہہ طلوع شمس سے قبل اور قبل الغروب اور رات

کے کچھ حصہ میں اپنے رب کی ثناء کر سجدے ادا کر کے۔''

یہاں ''رات کے کچھ'' سے مراد رات کا آخری حصہ ہے جو کہ تہجد کا وقت ہوتا ہے۔ جب کہ توانائی جسمانی چینل میں وارد ہوتی ہے۔ ''قبل طلوع'' سے مراد صلوہ الفجر کا وقت ہے اور قبل الغروب سے مراد عصر ہے۔ جب کہ توانائی گردوں کے چینل میں گردش کرتی ہے۔ 5 سے 7 بجے کے دوران۔ یہ تین اوقات وہ مقدس گھڑیاں ہیں جن میں توانائی کا نزول یا دخول ہوتا ہے اور اپنے عظیم جوبن پر ہوتی ہے اور جسم و جان کو ایک نئی قوت حاصل ہوتی ہے اور قلب و روح کو فرحت۔

سورہ المزمل میں ارشاد ہوتا ہے:

''یا ایھا المزمل . قم الیل الا قلیلا . نصفه او نقص منه قلیلا . اوزد علیه ورتل القران ترتیلا .''

ترجمہ: ''اے اوڑھنے والے اٹھ جا رات کو جب نصف رات یا اس سے کچھ کم یا زیادہ رہ جائے۔ تو تو اپنے رب کے قرآن کی تلاوت کر صاف صاف۔''

اس آیت کریمہ میں جس وقت اٹھنے کو کہا جا رہا ہے۔ وہ وہی وقت ہے جب کہ توانائی چینل میں سرایت کر کے اپنے دورانیہ کا آغاز کرتی ہے اور دوسری چیز جو عیاں ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ جو نوافل اور صلاہ فرائض کے علاوہ جو چیز آپ کو توانائی اور روحانیت فراہم کرتی ہے۔ وہ تلاوت قرآن پاک ہے۔ مزید بریں ذکر الٰہی ہے۔

احباب ذرا غور کیجئے گا درجہ ذیل آیت کریمہ پر سورہ المزمل میں ارشاد ہے:

''ان ناشئته الیل ھی اشد وطا واقوم قیلا .''

ترجمہ: ''اگرچہ رات کا اٹھنا دشوار ہوتا ہے لیکن اس وقت بات خوب بنتی ہے۔''

سورہ مقدسہ میں ''بات خوب بنتی ہے'' سے کیا مراد ہے۔ کوئی شک نہیں کہ اس میں جسمانی توانائی روحانی شادمانی جذب و کیف کی فراوانی اور دنیا و آخرت کی بھلائی کی طرف واضح اشارہ ہے۔

تعجب کی بات ہے کہ ایکوپنکچر سائنس کے تمام تر اصولوں کا منبع تو کتاب حق میں پہلے سے موجود ہے۔ صرف غور و خوض اور تحقیق کی ضرورت ہے۔

سورہ بنی اسرائیل میں تو اور بھی وضاحت سے بیان ہے:

''ان قران الفجر کان مشهودا . ومن اليل فتهجد به نافلته لک عسى ان يبعثک ربک مقاما محمودا .''

ترجمہ: ''بے شک فجر کے وقت قرآن کا پڑھنا روبرو ہونا ہے۔ (فرشتوں کے یا بارگاہ الہیہ کے) اور کچھ رات جاگ کر نفل تہجد ادا کر کہ شاید تیرا رب تجھے مقام محمود پر فائز کر دے۔''

روبرو ہونا فرشتوں کے یا پیش ہونا بارگاہ الٰہیہ میں سے مراد تمام تر برکات کا حصول ہے جس میں جسمانی توانائی، فرحت، تسکین قلب بھی شامل ہے۔ مقام محمود کی تعبیریں تو بے انتہا ہیں جن میں یہ کہ اللہ تعالیٰ تجھے صاحب سفارش بنائے گا۔ (آخرت میں) اور دنیا میں بھی صاحب عز و شرف بنائے گا۔ روحانی فرحت اور اطمینان قلب عطا فرمائے گا۔ یہ سب توانائی اور راحت ہی تو ہے جو آخر شب میں 3 سے 5 بجے ہمارے پھیپھڑوں کے چینل میں داخل ہو کر تمام تر آب و تاب سے محو گردش ہوتی ہے۔

قرآن کریم میں اس ضمن پر اور بھی متعدد احادیث پیش کی جاسکتی ہیں لیکن ہم انہی پر اکتفا کرتے ہوئے اس ضمن میں چند احادیث نبوی ﷺ کا احاطہ کرتے ہیں۔

حضرت عمرو بن عبسہؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا ''وہ وقت جب کہ اللہ تعالیٰ اپنے بندے سے سب سے قریب ہوتا ہے وہ ساعت پچھلی رات کے درمیان ہے۔'' (رواہ ترمذی)

غور فرمایئے یہ وقت تہجد ہی کی طرف اشارہ ہے۔ یہ 3 بجے شب 5 بجے شب کا ہی ذکر ہے۔ جب کہ توانائی ہمارے اہم ترین چینل میں ودیعت ہوتی ہے۔

ابو امامہؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول ﷺ سے عرض کیا گیا کہ کونسی دعا زیادہ قبول

ہوتی ہے۔ فرمایا ''آخری شب میں کی گئی دعا اور فرض نماز کے بعد۔'' (ترمذی)

ابوھریرہؓ کی وساطت سے ایک حدیث مروی ہے جس کا آخری حصہ یوں ہے ''صبح کے وقت اگر وضو کر کے نماز پڑھے (فرض یا نفل) تو آدمی صبح کو خوش مزاج اور طیب النفس رہتا ہے ورنہ سست مزاج اور خبیث النفس'' (بخاری شریف)

تکرار انہی ساعات پر ہے جن میں ہم اپنی جسمانی اور روحانی بیٹری کو چارج کرتے ہیں۔ جسم میں توانائی کا عدم توازن ہی بیماری سے موسوم ہے۔ آیئے ہم آخری ساعات شب میں بیدار ہو کر مزمن بیماریوں سے نجات حاصل کریں اور اپنی دنیا و آخرت کو خوشگوار بنائیں۔ آیئے عضوی گھڑی کے پرائم ٹائم کے مطابق (رات 3 بجے سے 5 بجے) ہم عبادات کی سوئی چھو کر جسم و جان اور قلب روح کو توانائی سے معمور اور معطر کرلیں۔

غیر مسلم ماہرین پر نماز کے اثرات اور انکے مشاہدات

پادری جیمس کا تجربہ اور نماز:

مسلمانوں پر روزانہ پانچ وقت نماز فرض کی گئی ہے۔ کسی بھی دوسرے مذہب میں اس شان کی عبادت کی مثال نہیں ملتی۔ یہ عبادت بھی ہے اور انسانی جسم اور روح کے لیے بینظیر ٹانک بھی ہے۔ نمازی مسلمان بے نمازی کے مقابلہ میں صحت مند ہوتا ہے اور طویل عمر پاتا ہے بشرطیکہ دوسرے معاملات میں بھی اعتدال پسند ہو، حالت سجدہ قلب کے لیے غذا ہے اور دل کو مضبوط بناتی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں دل کے امراض کا اب اس طریقہ سے علاج عام ہو چکا ہے۔ پادری جیمس لکھتا ہے کہ مسلمانوں کا عقیدہ ہے کہ نماز برائیوں سے روکتی ہے۔ بظاہر یہ عقیدہ درست نہیں معلوم ہوتا کیونکہ بے شمار نمازی برائیوں کی جانب مائل ہیں لیکن تجربہ سے ثابت ہے کہ جو شخص دن میں پانچ بار ماہ تک یعنی ۱۵۰ مرتبہ اپنے خدا سے پرہیز گاری کا وعدہ کرتا ہے وہ ایک نہ

ایک دن پرہیز گار ہو ہی جاتا ہے۔ سی ایم کنگ لکھتا ہے کہ اسلامی رسول ﷺ نے عجب انداز میں امیر و غریب اور ادنیٰ و اعلیٰ کو ایک صف میں جمع کر دیا۔ غرور و نخوت کا طلسم پاش پاش کر دیا اور مساوات کا بہترین سبق دیا۔ اسلامی نماز بہترین عبادت ہے۔ جیمس مولر لکھتا ہے کہ دیگر مذاہب کی تعلیمات پر نظر ڈالو تو وہ اوسط اور عام انسانوں کی بجائے فرشتہ صفت انتہا پسندوں کے قابل عمل ہوتی ہیں جبکہ اسلامی تعلیمات تمام انسانوں کے لیے ہیں جن میں نہ رہبانیت ہے نہ ترک دنیا۔ زمین و آسمان کی ہر نعمت سے استفادہ کریں اور ان کے خالق کا شکر ادا کریں۔

غیر ملکی ماہرین کی پاکستان میں سروے رپورٹ:

جرمنی، انگلینڈ اور امریکہ کے ماہر ڈاکٹروں کی ایک ٹیم رمضان المبارک میں اس بات کی تحقیق کرنے کے لیے آئی کہ رمضان المبارک میں (E.N.T) کان، ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

اس تحقیق کے لیے انہوں نے پاکستان کے تین شہروں کا انتخاب کیا۔ کراچی، لاہور اور فیصل آباد۔ اس سروے کے بعد انہوں نے جو رپورٹ مرتب کی اسکا خلاصہ یہ ہے کہ:

''چونکہ مسلمان نماز پڑھتے ہیں اور خاص طور پر رمضان المبارک میں زیادہ پابندی کرتے ہیں اس لیے وضو کرنے سے (E.N.T) کان، ناک اور گلے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔ کھانا کم کھانے سے معدے اور جگر (Liver) کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔ چونکہ مسلمان ڈائیٹنگ کرتا ہے اس لیے وہ اعصاب اور دل کے امراض میں بھی کم مبتلا ہوتا ہے۔'' (سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

نماز سے آغاز:

مولانا محمد علی ایم اے (کینٹب) اپنی تفسیری کتاب میں لکھتے ہیں: ''ایک دفعہ راقم الحروف کے یہاں بہت سے احباب جمع تھے۔ ان میں لالہ لاجپت رائے بھی تھے۔ وہ

باتوں باتوں میں کہنے لگے۔مولوی صاحب! میری سمجھ میں ایک بات نہیں آتی کہ جس قوم کے پاس نماز جیسا بے مثال ادارہ (Institution) ہو وہ قوم کیوں ذلیل و خوار ہو"۔(قرآن دعوت انقلاب، ۱۹۵۱، مکتبہ شعروادب لاہور، صفحہ ۳۱۶)

نماز اللہ کے آگے اپنے کو جھکا دینے کا نام ہے جو اس عبادت کو حقیقی طور پر اپنی زندگی میں شامل کر لے، اللہ اس سے راضی ہو جاتا ہے اور اُس کو ابدی جنت میں جگہ دیتا ہے۔

یہ نماز کا اخروی پہلو ہے اور یہی اس کا اصل مقصود ہے۔ تاہم اس عبادت کے زبردست دینوی فائدے بھی ہیں۔ نماز اگر صحیح شعور کے ساتھ قائم کی جائے تو وہ سارے مسلمانوں کو ایک مرکز پر متحد کر دیتی ہے اور اتحاد بلاشبہ کسی قوم کی سب سے بڑی طاقت ہے۔

نماز دینوی اعتبار سے اتحاد اور فارغ البالی کی علامت ہے۔ اور یہ دونوں چیزیں جس قوم میں پیدا ہو جائیں، وہ بلاشبہ عزت وسر بلندی حاصل کرے گی۔کوئی اس کی کامیابی کو روک نہیں سکتا۔

نماز آدمی کے اوپر خدا کے حقوق کو بتاتی ہے۔خدا کا حق آدمی کے اوپر یہ ہے کہ وہ اس کے آگے جھک جائے۔ یہ چیز اتنی بنیادی ہے کہ اگر یہ کسی قوم کے افراد میں پیدا ہو جائے تو اس کے سارے معاملات کو درست کر دیتی ہے۔خدا کے آگے جھکنا نہ صرف اس کو خدا کی نظر میں محبوب بناتا ہے اور خدا اس پر اپنے انعامات کے دروازے کھول دیتا ہے بلکہ اسی کے ساتھ اس کے اندر وہ اوصاف پیدا ہوتے ہیں جو ہر قسم کی دینوی ترقی کے ضامن ہیں۔خدا کے آگے جھکنا اپنے رب کے سامنے اپنی عبدیت کا اقرار ہے اور عبدیت کا شعور جن لوگوں میں زندہ ہو جائے ان کا معاملہ جب دوسرے انسانوں سے پڑتا ہے تو یہ شعور وہاں تواضع ، بے غرضی ، انصاف پسندی اور حق کے لیے سپر اندازی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

نماز کے اندر ایک عجیب خصوصیت یہ ہے کہ وہ انسانی فطرت کا عملی ظہور ہے اس کی اس خصوصیت نے حیرت انگیز طور پر نماز کے اندر ایک دعوتی قدر پیدا کر دی ہے۔

چار برس پہلے کی بات ہے، میں اپنی کتاب ''الاسلام'' کی ترتیب کے دوران ایک سوال سے دوچار تھا۔ ''موجودہ زمانہ تجربوں اور مشاہدوں کا زمانہ ہے۔ آج کا انسان اگر مجھ سے پوچھے کہ کیا اسلام کی صداقت کو ہم تجرباتی طور پر جان سکتے ہیں۔ تو میرا جواب کیا ہوگا۔'' اسی اثنا میں ۱۳ اور ۱۴ جولائی ۱۹۷۴ء کی درمیانی شب کو میں نے دہلی میں خواب دیکھا کہ میں کچھ غیر مسلموں کے ساتھ ہوں اور ان کو اسلام کی باتیں بتا رہا ہوں۔ یہ غالباً یورپ کے کچھ لوگ تھے اور مجھ سے ٹھیک یہی سوال کر رہے تھے۔ عجیب بات ہے کہ وہ سوال جس کو میں حالت بیداری میں حل نہ کر سکا تھا، اللہ تعالیٰ نے حالت خواب میں اس کو کھول دیا۔ میں نے دیکھا کہ میں اس سوال کے جواب میں ان سے پورے اعتماد کے ساتھ کہہ رہا ہوں: ''ہاں اسلام کی تجرباتی آزمائش ممکن ہے اور اس کی ایک صورت یہ ہے کہ آپ نماز کا تجربہ کریں۔'' مخاطب کی رعایت سے خواب کی یہ گفتگو انگریزی میں ہو رہی تھی۔ میری نیند کھلی تو اپنا ایک جملہ مجھے لفظ بہ لفظ یاد تھا۔ میں نے ان سے کہا تھا:

"Without being a Muslim. You can experience Namaz."

''مسلمان نہ ہوتے ہوئے آپ نماز کا تجربہ کر سکتے ہیں'' جہاں تک یاد آتا ہے۔ اس کے بعد ان لوگوں نے وضو کیا اور میرے ساتھ نماز پڑھی۔ نماز کا یہ تجربہ ان کے لیے اتنا مؤثر ہوا کہ اس کے بعد انہوں نے اسلام قبول کر لیا۔

تاریخ میں کثرت سے اس کی مثالیں موجود ہیں کہ لوگ صرف نماز کو دیکھ کر مسلمان ہو گئے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ ہندہ جگر خوار کے اسلام سے متاثر ہونے کا ابتدائی سبب نماز ہی تھی جب مسلمان مکہ میں فاتحانہ حیثیت سے داخل ہوئے تو انہوں نے وہاں ظلم و [illegible] جا کر اللہ کے سامنے اپنے عجز اور بندگی کا اقرار

کیا۔ ابن مندہ نے روایت کیا ہے کہ ہند نے اپنے شوہر ابوسفیان سے کہا کہ میں اسلام قبول کرنا چاہتی ہوں۔ ابوسفیان نے کہا، تم تو ابھی کل تک اسلام کی سخت مخالف تھیں، انہوں نے جواب دیا ہاں، مگر رات جو منظر میں نے دیکھا اس نے میرے ذہن کو بالکل بدل دیا ہے:

واللہ مارأیت اللہ تعالیٰ عبدحق عبادتہ فی ھذا المسجد قبل اللیلۃ، واللہ ان باتوا الا مصلین قیاما و رکوعا و سجودا

ترجمہ: ''خدا کی قسم، آج کی رات سے پہلے میں نے کبھی نہیں دیکھا کہ اس مسجد میں خدا کی عبادت اس طرح کی گئی ہو جیسا کہ اس کی عبادت کرنے کا حق ہے۔ خدا کی قسم یہ لوگ ساری رات نماز پڑھتے رہے۔ انہوں نے قیام اور رکوع اور سجود میں رات گزار دی۔''

افریقہ کی تاریخ کا ایک مبصر لکھتا ہے:

''وسط افریقہ میں اسلام کی اشاعت بہت بڑی حد تک سیاحوں اور عرب تاجروں کے ذریعہ ہوئی۔ ان کا سب سے بڑا معجزہ جس سے افریقہ میں اسلام کی اشاعت ہوئی، نماز تھا۔ جہاں یہ لوگ ایک امام کے پیچھے ایک صف میں کھڑے ہوئے اور ان کے چہروں سے خدا کا خوف ظاہر ہوا دیکھنے والے پگھل کر رہ گئے۔ لوگ ایک طرف اپنی ذلیل بت پرستی پر نادم ہوئے، دوسری طرف اسلامی عبادت نے ان کو اپنی طرف کھینچا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ صرف نماز نے وسط افریقہ کی اکثر آبادی کو اسلام میں داخل کر دیا''۔

شاہجہاں کے زمانے میں منگولوں سے مغل سلطنت کا مقابلہ پیش آیا۔ اورنگ زیب اس وقت شہزادہ تھا۔ اس کو مقابلے کے لیے بھیجا گیا۔ اس نے منگولوں کو سنکیانگ تک دھکیل دیا۔ کہا جاتا ہے کہ جس وقت اورنگ زیب اور جے سنگھ کی فوجیں سنکیانگ کے صحرا میں منگولوں کا مقابلہ کر رہی تھیں۔ ظہر کی نماز کا وقت آ گیا۔ اورنگ زیب گھوڑے سے اتر گیا۔ اور میدان جنگ میں رومال بچھا کر نماز ادا کرنے لگا۔ منگولیوں نے

دیکھا کہ بادشاہ ''ڈنڈ بیٹھک'' کی طرح کوئی عمل کر رہا ہے۔ انہیں اس عمل پر سخت حیرت ہوئی۔ نماز کے آداب کو قریب سے دیکھنے کے لیے انہوں نے جنگ روک دی اور اورنگ زیب کا محاصرہ کرلیا۔ وہ سکون کے ساتھ نماز پڑھ رہا تھا۔ اور منگول چاروں طرف اس کو گھیرے ہوئے حیرت کے ساتھ اس کی ایک ایک حرکت کو دیکھ رہے تھے جب بادشاہ نے سلام پھیرا تو منگولوں نے پوچھا کہ یہ آپ کیا کر رہے تھے۔ اورنگ زیب نے جواب دیا: ''میں اس خدا کی عبادت کر رہا تھا جو سب سے بڑا اور سب سے زیادہ مہربان ہے۔''

بادشاہ کا یہ جواب سن کر منگول کانپ اٹھے۔ ان کا حوصلہ پست ہوگیا۔ انہوں نے یہ سوچ کر ہتھیار ڈال دیئے کہ ایسے بہادر انسان کو زیر کرنا ممکن نہیں۔ یہ ۱۶۴۷ کا واقعہ ہے۔

محمد حسین ہیکل (سابق ایڈیٹر الاہرام) نے لکھا ہے کہ جمال عبدالناصر جب پہلی بار روس گئے تو اس وقت کے روسی وزیر اعظم نکیتا خروشچوف نے گفتگو کے دوران نماز سے بڑی دلچسپی کا اظہار کیا۔ یہ ۲۹ اپریل ۱۹۵۸ کا واقعہ ہے:

'' خروشچوف کو مسلمانوں کے نماز پڑھنے کا منظر دیکھنے کا بہت شوق تھا۔ جب خروشچوف کے گھر دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد صدر ناصر ظہر کی نماز کے لیے ماسکو کی مسجد جانے لگے تو خروشچوف نے سوالوں کی بھرمار کردی۔ ناصر جتنی دیر وضو کرتے رہے، خروشچوف بذات خود تولیہ لیے کھڑا رہا، اس نے بڑی عقیدت واحترام کا مظاہرہ کیا۔''

علم الانسان پر جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ معبود کی پرستش کا جذبہ ایک فطری جذبہ ہے جو ہر انسان کے اندر پیدائشی طور پر موجود رہتا ہے۔ کوئی بھی چیز اسے ختم نہیں کرسکتی۔ نماز اسی فطری جذبہ کے اظہار کا فطری طریقہ ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نماز کے آداب اور طریقوں میں یہ فطری تقاضا اس طرح سمیٹ دیا گیا ہے کہ نماز میں اور

انسان میں خاص مناسبت پیدا ہوگئی ہے۔ نماز انسانی فطرت کی عکاس بن گئی۔ جون ۱۹۷۶ء میں ایک بار مجھے ایک غیر مسلم کے مکان پر نماز ادا کرنے کا موقع ملا۔ صاحب خانہ نے کہا: ''آپ کی نماز کو دیکھ کر میرے ماتھے پر پسینہ آ گیا۔ جی چاہتا تھا کہ میں بھی اس میں شریک ہو جاؤں''۔ اس قسم کا تجربہ مجھے اپنی زندگی میں کئی بار پیش آیا ہے۔

ہماری یہ لازمی ذمہ داری ہے کہ ہم اللہ کے دین کو اس کے تمام بندوں تک پہنچائیں۔ اس سلسلے میں ایک سوال یہ ہے کہ اس کے آغاز کی عملی شکل کیا ہو۔ دین کو ان کے لیے بحث کا موضوع کس طرح بتایا جائے۔ موجودہ حالات میں اس کی ایک قابل عمل شکل نماز نظر آتی ہے۔ یہ صحیح ہے کہ نماز کی ''اٹھ بیٹھ'' بعض لوگوں کو عجیب سی چیز معلوم ہوگی۔ جیسا کہ مکہ میں ابو طالب کے ساتھ پیش آیا تھا۔ مگر یہ بھی واقعہ ہے کہ ان کے صاحب زادے علی بن ابی طالب ابتداءً نماز ہی کو دیکھ کر اسلام سے متاثر ہوئے تھے۔ اور پھر اسلام کے سب سے بڑے جاں باز ثابت ہوئے۔

حقیقت یہ ہے کہ دوسری اقوام تک دین کو پہنچانے کے لیے نماز نہایت کامیاب ذریعہ بن سکتی ہے۔ فطری کشش تو اس کے اندر ہمیشہ سے تھی۔ مگر موجودہ زمانے کے تجرباتی اور مشاہداتی مزاج نے اس کے اندر ایک ''سائنسی'' اہمیت پیدا کر دی ہے۔ آج کا انسان چاہتا ہے کہ کسی بات کو ماننے سے پہلے اس کو عملی شکل میں جانے۔ وہ اس کا ذاتی تجربہ کر سکے۔ نماز اس ضرورت کو کمال درجہ میں پوری کرتی ہے۔ جب ایک شخص نماز میں مشغول ہو تو وہ حیرت انگیز طور پر محسوس کرتا ہے کہ یہ خود اس کی اندرونی مانگ کا جواب ہے۔ نماز کے مختلف اعمال میں خود اس کے اپنے روحانی تقاضے پورے ہوتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اس کی پوری ہستی نماز میں اس طرح شامل ہو جاتی ہے کہ وہ محسوس کرتا ہے کہ وہ اور حقیقت اعلیٰ دونوں ایک دوسرے میں جذب ہو گئے ہیں۔ حتیٰ کہ جو شخص صرف نماز کا مشاہدہ کر رہا ہو وہ بھی اس کی سادگی، اس کی عظمت اور انسانی وجود کے ساتھ اس کی مطابقت پر حیران رہ جاتا ہے۔ وہ کھلم کھلا محسوس کرنے لگتا ہے کہ

معبود کی پرستش کا اس سے بہتر کوئی طریقہ ممکن نہیں۔

جہاں تک نجات آخرت کا سوال ہے آدمی کے لیے باایمان نمازی ہونا ضروری ہے۔مگر اس کی کیفیات کو پانے کے لیے رسمی ایمان کی ضرورت نہیں۔ایک شخص اگر وہ سنجیدہ ہو، ایمان لائے بغیر بھی نماز کے مقررہ طریقے میں اپنے آپ کو مشغول کر کے نماز کی کیفیتوں اور لذتوں کا ایک حصہ پا سکتا ہے۔نماز کا یہ پہلو اس کے اندر ایک دعوتی قدر پیدا کر دیتا ہے۔ مکہ کی تاریخ اس کی عملی تصدیق بھی کر رہی ہے۔کیونکہ مکہ میں اسلام کے ابتدائی دور میں، قرآن کے بعد نماز ہی سب سے زیادہ لوگوں کو دین سے قریب کرنے کا ذریعہ بنی تھی۔

دوسری قوموں میں دین کی اشاعت کے لیے موجودہ زمانے میں ہمیں جو کام کرنے ہیں ان میں سے ایک کام یہ ہے کہ عالمی سطح پر مسلم نوجوانوں کا ایک حلقہ قائم کیا جائے۔ اس حلقہ کا مقصد خاموش اسلامی دعوت ہو۔اس کے افراد تمام شہروں میں ہوں اور وہ ہر دن کسی نہ کسی ایسے پارک میں جائیں جہاں غیر مسلم مرد اور عورتیں تفریح کے لیے آتے ہوں۔وہاں وہ ایک دو گھنٹہ اس طرح گزاریں کہ ان کی گفتگو اور اٹھنے بیٹھنے میں مکمل طور پر سنجیدگی کا اظہار ہو۔ان کے پاس قرآن کا ترجمہ ہو یا ایسی کوئی کتاب ہو جس میں پیغمبر اسلام اور آپ کے اصحاب کے اخلاقی اور ایمانی واقعات درج ہوں۔وہ آپس میں بیٹھ کر اس کو پڑھیں۔بالقصد اپنی طرف سے کسی کے اوپر تبلیغ کی کوشش نہ کریں۔ البتہ اگر کوئی شخص خود سے ان کے حلقۂ درس میں بیٹھنا چاہے تو اس کو عزت کے ساتھ بٹھائیں۔کوئی سوال کرے تو انتہائی نرمی اور سنجیدگی کے ساتھ اس کا جواب دیں۔ جواب معلوم نہ ہو تو صفائی کے ساتھ کہیں کہ ہمیں اس کا جواب معلوم نہیں۔ہم تحقیق کر کے اگلے دن آپ کو بتائیں گے۔ان کے پاس نماز اور دوسری اسلامی تعلیمات کے بارے میں چھوٹے چھوٹے کتابچے مختلف زبانوں میں ہوں جو وہ شائقین کو مفت دے سکیں۔پارک کے اس پروگرام کا سب سے اہم جزو نماز ہو۔اس مقصد کے لیے غالباً

عصر کی نماز زیادہ موزوں ہوگی۔ سب نوجوان مل کر نماز ادا کریں۔ نماز خوب ٹھہر ٹھہر کر پڑھیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں کہ جلدی جلدی پڑھ کر سلام پھیر دیں۔ چار رکعت نماز میں لگ بھگ ۲۰ منٹ صرف کیے جائیں۔ نماز اس طرح پڑھی جائے گویا ہم فی الواقع اللہ کے سامنے کھڑے ہیں اور اس کے سامنے اپنی بندگی کا اظہار کر رہے ہیں۔

یہ کام اگر کچھ برسوں تک مسلسل نہایت خاموشی اور سنجیدگی کے ساتھ کیا جائے تو اس کے غیر معمولی نتائج برآمد ہوں گے۔ مسجدوں میں نماز کی تحریک مسلمانوں کی اصلاح کے لیے کامیابی کے ساتھ چل رہی ہے۔ اسی طرح پارکوں میں نماز کی تحریک غیر مسلموں تک دین کا پیغام پہنچانے کے لیے چل پڑے تو ہماری ذمہ داری کے دونوں تقاضے پورے ہو جائیں گے۔ اور دنیا میں اگر خدانخواستہ اس کا کوئی نتیجہ نکلا تو آخرت میں انشاء اللہ ہمارا شمار ان لوگوں میں ہوگا جنہوں نے خلق اللہ کے سامنے حق کی گواہی دی تھی اور ایک مومن کے لیے اتنا ہی کافی ہے۔

یہ بھی انتہائی ضروری ہے کہ یہ کام نظم کے ساتھ ہو۔ جو لوگ اس پروگرام میں شریک ہوں وہ باہم مشورہ سے ایک شخص کو ''متکلم'' مقرر کرلیں۔ وہی شخص کتاب پڑھے اور وہی شخص بوقت ضرورت بولے۔ بقیہ لوگ بالکل خاموش رہیں اور متکلم کے لیے دل ہی دل میں دعا کرتے رہیں کہ اللہ تعالیٰ اس کی مدد فرمائے اور اسکی زبان سے وہ کلمات نکالے جو حق اور خیر ہوں۔

نوافل اور خیرات کی برکت:

یہ اگلا واقعہ جو آپ کی خدمت میں پیش ہے، نارتھ کراچی کے جناب صادق ابدالی صاحب کا ہے۔ ان کا بیان ہے کہ یہ ۱۹۸۳ء کی بات ہے جب وہ نویں جماعت کے طالب علم تھے۔ نویں کے امتحانات کے دوران وہ سب سے زیادہ فکرمند کیمسٹری کے پریکٹیکل کے بارے میں تھے۔ انکے مطابق انہیں کیمسٹری کے نصاب میں صرف تین گیسوں کا پریکٹیکل کرنا آتا تھا، اس کے علاوہ ان کو کچھ معلوم نہ تھا۔ اس سلسلے میں وہ

بہت مایوس تھے حتیٰ کہ انہوں نے اپنے استاد سے یہ بات بھی کی کہ کسی طرح ان کو کسی گیس کا پریکٹیکل مل جائے، لیکن استاد نے کسی اصولی وجہ سے معذرت کر لی۔

اب ان کے پاس ایک ہی طریقہ رہ گیا تھا کہ وہ اللہ جلالہ وعم نوالہ کے سامنے اپنا مسئلہ پیش کر دیں۔ چنانچہ جس صبح کو ان کا کیمسٹری کا پریکٹیکل تھا، انہوں نے اس رات کو دو رکعت خوب خشوع وخضوع کے ساتھ پڑھی۔ پھر انہوں نے حسب استطاعت ۱۰ روپے کی منت مانی کہ اگر ان کا کیمسٹری کا پریکٹیکل اچھا ہو گیا تو وہ دس روپے اللہ کے راستے میں خیرات کریں گے۔

اگلی صبح جب ابدالی صاحب پریکٹیکل کے لیے لیب میں داخل ہوئے تو کافی سراسیمہ تھے۔ ان کا دل دعا کر رہا تھا، اور اللہ سن رہا تھا۔ ابدالی صاحب جب پریکٹیکل کی پرچی اٹھانے استاد کے پاس گئے تو استاد نے پوچھا کہ اگر وہ خود ایک پرچی اٹھا کر ابدالی کو دے دیں تو ابدالی کو کوئی اعتراض تو نہ ہو گا؟

ابدالی صاحب نے کوئی اعتراض نہ کیا، اور استاد نے ایک پرچی اٹھا کر ابدالی صاحب کے ہاتھ میں تھما دی۔ ابدالی صاحب نے اللہ کا نام لیتے ہوئے وہ پرچی کھولی۔ پرچی کا کھولنا تھا کہ بے اختیار ابدالی صاحب کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ استاد نے یہ سمجھا کہ شاید نہایت مشکل پریکٹیکل نکل آیا، لیکن ابدالی صاحب نے واضح کیا کہ یہ تو شکر کے آنسو ہیں اور فرط جذبات میں بہہ نکلے ہیں۔

دراصل ابدالی صاحب کو حسب خواہش مگر غیر متوقع طور پر امونیا گیس کا پریکٹیکل حل کرنے کو مل گیا تھا۔ یہ پریکٹیکل ابدالی صاحب کے لیے کچھ بھی مشکل نہ تھا چنانچہ ابدالی صاحب نے وقت سے بہت پہلے وہ پریکٹیکل بخوبی مکس کر لیا۔ وائیوا کے جوابات بھی دیئے اور لیب سے باہر آ گئے۔ ان کو اس بات کا یقین تھا کہ یہ سب رات کی دو رکعت نماز اور ۱۰ روپے کی منت کی برکت ہے لہٰذا انہوں نے سب سے پہلے دس روپے خیرات کیے۔

ابدالی صاحب کہتے ہیں کہ جب سے اب تک ان کا کوئی بھی معاملہ پھنستا ہے، وہ اللہ سے نماز و دعا کے ذریعے مانگتے ہیں اور حسب استطاعت اللہ کے راستے میں خرچ کرتے ہیں۔ اس عمل سے ان کے ۹۵ فیصد کام اب تک حل ہو چکے ہیں۔ (از سید عبداللہ)

پانچ نمازوں کی دلیل اور انگریز عورت کا قبول اسلام:

ایک مسلمان مبلغ پہلے پہل یورپ گیا اس نے انگلستان میں تبلیغ اسلام شروع کی تو ایک دن کا واقعہ ہے کہ ایک انگریز عورت اس کے پاس آئی۔ دوران گفتگو اس نے کہا کہ اسلام میں اور سب باتیں تو ٹھیک ہیں اور نیکی کے رستے پر رہنمائی کرتی ہیں۔ لیکن یہ پانچ دفعہ نماز پڑھنا بے حد مشکل ہے اور میرے نزدیک غیر ضروری بھی ہے۔ مبلغ اسلام نے جواب میں کہا۔ ''مغرور خاتون! آپ دن رات میں کتنی دفعہ کھانا کھاتی ہیں۔'' اس نے جواب دیا۔ ''یہی کوئی پانچ، چھ دفعہ، علی الصبح ''بیڈ ٹی''، پھر ناشتہ ایک بجے کے قریب ''لنچ''، تیسرے پہر چائے، پھر رات کو ڈنر۔'' مبلغ اسلام نے کہا کہ جس طرح جسم کو دن رات میں پانچ دفعہ غذا چاہیئے اسی طرح روح کو بھی غذا مطلوب ہے آپ لوگ جسم کی ضرورت کی طرف تو پوری توجہ کرتے ہیں لیکن روح کو اس کی غذا نہیں دیتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ لوگ روح کے مریض اور کمزور ہیں۔ آپکو کبھی یہ خیال نہیں آتا کہ دن میں پانچ دفعہ کھانا کس قدر تضیع اوقات ہے۔'' انگریز خاتون اس دلیل سے بے حد متاثر ہوئی۔ پھر مبلغ اسلام نے کہا'' کیا آپ نے دیکھا کہ روح کے لیے صبح کی چائے میں صرف دو سنتیں اور دو فرض ہوتے ہیں یعنی ناشتے کی طرح مختصر پھر بعد از دوپہر لنچ ہوتا ہے جس میں بارہ رکعتیں ہیں تیسرے پہر کی چائے میں پھر وہی چار رکعتیں پھر شام کے وقت مختصر سا ناشتہ سات رکعتوں کا۔ اس کے بعد رات کو ڈنر ہوتا ہے یعنی عشاء کی نماز میں سترہ رکعتیں ادا کرنی پڑتی ہیں۔'' سنا ہے کہ محض اس دلیل سے متاثر ہوکر وہ خاتون مسلمان ہوگئی۔ حقیقت یہ ہے کہ مبلغ السلام نے اس دلیل میں بہت بڑا نقطہ بیان کر دیا۔ پانچ نمازوں کا فلسفہ یہی ہے کہ روح کو پیہم غذا ملتی رہے اور انسان

چند گھنٹے کے لیے اللہ اور رسول ﷺ کی پاکیزہ تعلیم سے غافل نہ ہونے پائے۔ جسمانی غذا کی مصلحت بھی یہی ہے کہ معدہ خالی نہ رہنے پائے ایک کھانا ہضم ہونے کے ساتھ دوسرا کھانا مل جائے پھر یہ کیا بدقسمتی ہے کہ ہم جسم کی ضرورتوں کو نہایت پابندی سے پورا کرتے ہیں اور روح کی بھوک ہمیں محسوس ہی نہیں ہوتی؟ اور یاد رکھیں کہ بھوک نہ لگنا جس طرح جسم کے لیے ایک بیماری ہے اسی طرح روح کو بھوک نہ لگنا بھی ایک روحانی مرض ہے۔ جس کے بعد روح تندرست نہیں رہ سکتی۔

نماز کے اجتماعی ماحول کو دیکھ کر امریکی ٹی وی ڈائریکٹر کا قبول اسلام:

امریکی ریاست کنتا کے ٹی وی ڈائریکٹر جناب رون سمیث جو ایک طویل مدت تک اپنے ٹیلی ویژن سینٹر سے اسلام دشمنی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اسلام کے خلاف زہر اگلتے رہے، گزشتہ ماہ صرف نماز میں اسلامی مساوات (کالے، گورے، امیر غریب، بادشاہ، رعایا، آقا، غلام، چھوٹا، بڑا سب ایک صف میں کھڑے ہو کر سربسجود ہیں) کا اپنی آنکھوں سے مشاہدہ کر کے اسلام قبول کرنے پر مجبور ہو گئے اور کلمہ لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ پڑھ کر اسلام میں داخل ہو گئے۔ اور اب اسی ٹی وی سینٹر کو جس سے اسلام کے خلاف پروگرام نشر کرتے رہے اسلام قبول کرنے کے بعد اسلام کی تبلیغ کے لیے وقف کر رکھا ہے اور روزانہ خالص اسلامی تعلیمات پر مبنی پروگرام ٹیلی کاسٹ کر کے اسلام کی دعوت عام کرنے میں فعال کردار ادا کر رہے ہیں۔

سورۃ مریم کی ابتدائی آیات سن کر ماہر نفسیات عیسائی مبلغہ کا قبول اسلام:

بہت ہی ممتاز اور ماہر نفسیات آسٹریلوی عیسائی مبلغہ جو اپنے وقت میں تبلیغ عیسائیت کی بہت ہی ممتاز اور بامراد و کامیاب مبلغہ تسلیم کی جاتی تھیں، بفضل خداوندی تبلیغ عیسائیت کرتے کرتے اسلام کی مبلغہ بن گئیں۔ ان کے اسلام قبول کرنے کا قصہ بھی عجیب ہے، وہ یہ کہ موصوفہ ایک مرتبہ اپنے مشن تبلیغ عیسائیت کے لیے ایک مصری انجینئر حسین زید سے ملاقات کرنے گئیں مقصد یہ تھا کہ اگر انجینئر موصوف کو اسلام سے

برگشتہ کرنے میں کامیابی حاصل ہوگئی تو آگے کے لیے دوسروں کو اسلام سے برگشتہ کرنے کی راہ ہموار ہو جائے گی اور بہت سی دیگر مشکلات بھی آسان ہو جائیں گی چنانچہ عیسائی مبلغہ نے انجینئر موصوف سے ادیان اور مذاہب مختلفہ کے موضوع پر تبادلہ خیال کیا، مبلغہ موصوفہ عیسائی مذہب کی برتری اور فوقیت ثابت کرنے پر رطب اللسان تھیں اور بحث جاری تھی کہ اتنے میں انجینئر موصوف تلاوت قرآن کریم کے لیے اجازت چاہ کر وضو کرنے چلے گئے۔ جب وضو سے فارغ ہو کر آئے تو عیسائی مبلغہ نے طہارت اور وضو کی افادیت دریافت کی جس کو انجینئر موصوف نے بہت تفصیل سے بتایا اور سورۂ مریم کی تلاوت میں مشغول ہو گئے۔ تلاوت کے بعد انجینئر صاحب کی اہلیہ محترمہ نے سورۂ مریم کی مختصر، مگر بہت ہی جامع تفسیر بیان کی، عیسائی مبلغہ جو سورۂ مریم کی ابتدائی آیات سن کر ہی متاثر ہو چکی تھیں، اب اس سورۃ کی تفسیر نے انہیں قرآن کریم کے مطالعے پر مزید مجبور کر دیا اور وہ وہاں سے اپنے دفتر (مرکز تبلیغ عیسائیت) واپس آ کر مطالعہ قرآن کریم میں مشغول ہو گئیں اور مختصر سی رات گزری تھی کہ عیسائی مبلغہ نے (جس نے پندرہ سال تک تبلیغ عیسائیت کی زبردست خدمت انجام دی تھی اور جس کی غیر معمولی کارکردگی کے نتیجے میں بے شمار شاگرد اور سینکڑوں تربیت یافتہ افراد پورے بلاد افریقہ میں تبلیغ عیسائیت کی خدمت انجام دے رہے ہیں) کلیسا کے لاکھوں راہبوں اور راہبات کی شدید مزاحمت کے باوجود، بالآخر سڈنی کے اسلامک سینٹر میں حاضر ہو کر اسلام قبول کر لیا اور اب تلافی مافات کے طور پر اسلام کی مبلغہ بن کر اسلامی تعلیمات کو گھر گھر پہنچانے میں سرگرم عمل ہیں۔

نماز جیسی کوئی عبادت نہیں

ایک فلپائنی نومسلم کے تاثرات

ابراہیم جاکوان ایک ایسا مسلمان ہے جو ہم جیسے موروثی مسلمانوں کی گردنیں جھکا دیتا ہے۔ گزشتہ برس اسے حج کی سعادت بھی حاصل ہوئی۔ آج کل وہ اسلام کے اقتصادی نظام پر تحقیقات کر رہا ہے۔ میرے تین ساتھی اس نے پچھلے ہفتے مسلمان کئے ہیں۔ میں نے اس نومسلم فلپائینی کا انٹرویو انگریزی میں ریکارڈ کیا ہے:

✦ اسلام کے کس خاص پہلو نے آپ کو سب سے زیادہ متاثر کیا؟

✦ اسلام میں نماز کے نظام اور نماز ادا کرنے کے طریقے نے سب سے پہلے مجھے متوجہ کیا اور وہ ایک خاص اور اصلی دین کی کھوج جو مجھے ہمیشہ رہی نگاہ کشا ثابت ہوئی، قبول اسلام سے پہلے میں نے اپنی تمام زندگی جستجوئے حق میں گزاری، مذہب کو زندگی کے روحانی پہلوؤں ہی کا احاطہ نہیں کرنا چاہیئے بلکہ اسے انسان کے لیے مکمل ضابطۂ حیات بھی ہونا چاہیئے ۔ وہ تمام انسانیت کی نجات اور سعادت کے حصول میں جامع رہنمائی بھی فراہم کرے میں نے اس کا جواب اسلام میں پایا۔ خصوصاً نماز اسلام کا وہ رکن ہے جس نے مجھے سب سے زیادہ متاثر کیا۔ مسلمانوں کا نماز ادا کرنے کا طریقہ دوسرے تمام مذاہب یا عیسائیت کے ہر فرقے کے طریقے سے یکسر مختلف ہے، ان مذاہب کے پیروکار بوقت عبادت باآواز بلند نغمہ سرائی کرتے ، تالیاں بجاتے، ناچتے، تھرکتے اور بلا امتیاز جنس ہاتھوں میں ہاتھ ڈال کر جھومتے ہیں۔ کیا ہم ان رسومات میں تقدس اور خدا کا احترام پاتے ہیں؟ جواب ہے نفی اور بس نفی۔ میں ان افعال کو حرمت سوز اور ملحدانہ خیال کرتا ہوں۔ لیکن اسلام میں عبادت خدا کے حضور کامل سنجیدگی اور راز و نیاز سے عبارت ہے۔ جب ہم مسلمان رکوع اور سجدہ کرتے ہیں، ہم مشیت ایزدی کے آگے مکمل اطاعت اور فرمانبرداری کا مظاہرہ کر رہے ہوتے ہیں۔ سجدے کا عمل خدا کے ہاں اپنی ذات کی نفی اور عجز و انکساری کے اظہار کی سب سے کم تر

حالت ہے۔

صلوٰۃ (نماز) کا ایک اور پہلوان کی تعداد اور فرض نماز کی مقررہ اوقات پر ادائیگی ہے جو دوسرے مذاہب کے پیروکاروں سے مختلف ہے۔ وہ جب چاہتے ہیں یا جب ان کے نزدیک موزوں وقت ہوتا ہے، نماز پڑھ لیتے ہیں یا بالکل ہی نہیں پڑھتے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانوں اور جنوں کو صرف اور صرف اپنی بندگی کے لیے پیدا کیا ہے۔ ایک مسلمان ہونے کی حیثیت سے میں اس پر یقین رکھتا ہوں کہ باقاعدہ نماز کی ادائیگی کے باعث انسان اللہ کو ہر گھڑی یاد رکھتا ہے اور اس کے غضب اور عذاب سے ڈرتا ہے اور اس طرح وہ شیطانی ترغیبات سے دور رہتا ہے۔ سچے دل کے ساتھ اپنے گناہوں سے توبہ کی جائے تو نماز تقویٰ کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

امریکہ میں نماز کی کشش نے 3 غیر مسلموں کو اسلام کی طرف کھینچ لیا:

ایک امریکی شہر میں تبلیغی جماعت باہر سے آئی تھی دو کاروں میں ائیر پورٹ سے تبلیغی مرکز پر جماعت روانہ ہوگئی، ایک کار پیچھے رہ گئی دوسری کار آگے بڑھ گئی، پیچھے رہنے والی کار راستہ بھٹک گئی، مغرب کی نماز کے لیے وقت تنگ ہونے لگا تو ایک میدان میں گاڑی روک کر یہ جماعت نماز ادا کرنے لگی وہاں موجود کچھ امریکی نوجوان کھیل چھوڑ کر اس عجیب وغریب جماعت کو دیکھنے لگے۔ ان کی حرکات وسکنات اور رکوع وسجود انہیں عجیب سے لگے۔ بعد میں استفسار کیا کہ آپ لوگ کیا کر رہے تھے؟ جماعت والوں نے اسلام کا تعارف سادہ انداز میں کرایا پندرہ بیس منٹ کی اس گفتگو کے بعد تین نوجوان نے اسلام قبول کرنے پر آمادگی ظاہر کی، قریبی ہوٹل جا کر انہوں نے غسل کیا، نئے کپڑے بدلے اور اسلام قبول کرلیا، جیسے ہی یہ کام ختم ہوا۔ دوسری کار کے لوگ جماعت کو تلاش کرتے ہوئے آگئے۔ اس طرح یہ قافلہ جب اپنے مرکز پہنچا تو تین نومسلموں کا اضافہ ہو چکا تھا۔

تین سو پچاس گرجوں کا پادری۔ مشاہدات و تجربات:

ملک انور صاحب فرمانے لگے کہ ہم ایک بڑے بحری جہاز میں سفر کر رہے تھے ہم احباب نے ایک کمرہ کرایہ پر لے لیا ساتھ ہی کمرے میں ایک بہت بڑا عیسائیوں کا پادری بھی رہ رہا تھا 50 گھنٹے کا طویل سفر تھا وہ پادری جس کے ماتحت 350 گرجے تھے ہمیں نماز پڑھتا، قرآن شریف اور مختلف مسلمانوں والے اعمال دیکھتا رہا کہنے لگا کہ مسلمانوں کے تین عمل مجھے بہت متاثر کرتے ہیں۔

۱۔ جماعت کی نماز جس میں ڈسپلن کی انتہا ہے جو ایک آدمی (یعنی امام) کرتا ہے بالکل وہی عمل کسی وضاحت کے پوچھے بغیر سینکڑوں بلکہ حج میں لاکھوں لوگ کرتے ہیں۔

۲۔ مل کر کھانا تناول کرنا۔

۳۔ مسلمانوں کا سائنسی لباس (یعنی موجودہ اسلامی لباس سائنس کی تحقیق کے مطابق سو فیصد درست ہے)۔

لہٰذا میں ان اعمال کو دیکھتا رہتا ہوں آج عملی طور پر میں کئی بار ان اعمال کو دیکھا ہے۔ میں بہت متاثر ہوں لہٰذا میں مسلمان ہونا چاہتا ہوں۔ آخر وہ مسلمان ہو گیا۔

(سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

نماز کے ذریعے ایکسرسائز (ورزش) کے عمل کو دیکھ کر لندن کے ہندو کا قبول اسلام:

حضرت مولانا منظور احمد الحسینی صاحب عالمی مجلس تحفظ ختم نبوت یورپ کے امیر ہیں اور آج کل لندن میں مقیم ہیں۔ مولانا موصوف متعدد مرتبہ جماعت کی طرف سے بیرونی ممالک کے سفر کر چکے ہیں۔ جنوبی افریقہ کے سفر کے دوران ان کی ملاقات اسٹمبرگ شہر کے نو مسلم مولانا قاری محمد ابو بکر سے ہوئی۔ مولانا قاری محمد ابو بکر نے دورانِ گفتگو انہیں بتایا کہ وہ ہندو سے مسلمان ہوئے ہیں جبکہ ان کے والدین اور اکثر اعزہ ہنوز غیر مسلم ہیں۔ اس موقع پر مولانا موصوف نے قاری صاحب سے ایک انٹرویو

لیا جسے قارئین کی دلچسپی کے لیے شائع کیا جا رہا ہے۔

سوال: آپ کتنے سال کی عمر میں مسلمان ہوئے؟

جواب: میں ۱۹ سال کی عمر میں مسلمان ہوا۔

سوال: آپ کیسے مسلمان ہوئے؟

جواب: میرا گھر مسلمانوں کی مسجد کے قریب تھا، ایک دن میں نے عصر کے وقت مسجد میں جھانکا تو دیکھا کہ سب لوگ لائن لگا کر کھڑے ہیں، لائن نہایت سیدھی تھی، اس دوران میں ان کے دوسرے اعمال کو بھی دیکھتا رہا۔ مجھے یہ منظر بہت اچھا لگا اور میں وہیں کھڑا ہو گیا اور آخر تک دیکھتا رہا، میں نے اپنی سمجھ کے مطابق اس کو ایک ایکسرسائز (ورزش) سمجھا اور سوچا کہ مسلمان حضرات ورزش کر رہے ہیں، کئی دن تک میں یہ عمل دیکھتا رہا۔ آخر ایک دن مجھ سے رہا نہ گیا، میں نے ایک مسلمان سے جب وہ اس عمل سے فارغ ہو کر باہر نکلا، ہمت کر کے پوچھ ہی لیا کہ کیا میں بھی آپ لوگوں کے ساتھ کھڑا ہو سکتا ہوں؟ انہوں نے بڑی محبت سے جواب دیا کہ کیوں نہیں، اگر آپ غسل کر کے پاک صاف ہو کر آجائیں تو ہمارے ساتھ کھڑے ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ دوسرے دن میں ان کے کہنے کے مطابق غسل کر کے گیا اور ان کے ساتھ صف میں کھڑا ہو گیا۔ کسی نے مجھے کچھ نہ کہا۔ میں اسی طرح مسجد میں غسل کر کے داخل ہو جاتا اور لائن میں کھڑا ہو جاتا۔ یہ سلسلہ چلتا رہا۔ چند دن گزرنے کے بعد میں نے کہا کہ آپ لوگ اچھی مشق کرتے ہیں، اس میں جسم کے ہر ہر جوڑ کی ورزش ہے، اس مسلمان نے کہا کہ جناب یہ کوئی ورزش وغیرہ نہیں ہے بلکہ یہ اللہ تعالیٰ کی عبادت ہے اور رات دن میں ہم پانچ مرتبہ یہ عبادت کرتے ہیں اور یہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے۔ چنانچہ انہوں نے تفصیلی طور پر مجھے بتایا اور یہ بھی بتایا کہ ہم صرف ایک اللہ تعالیٰ کی عبادت کرتے ہیں اور اس کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں اور اسی کے لیے جھکتے اور سر جھکاتے ہیں۔ ایک مسلمان جب اس عبادت کی خصوصیات بتا رہا تھا تو مجھ پر ایک عجیب کیفیت طاری تھی۔ پھر اس

مسلمان نے اسلام کی تمام تعلیمات کا اجمالی خاکہ میرے سامنے کھینچا۔ یہ دن گزر گیا اور پھر میں نے اسلام کے بارے میں سنجیدگی سے سوچنا شروع کر دیا اور نماز کے لیے باقاعدہ آتا رہا۔ اب آہستہ آہستہ میرے دل کی کیفیت بدلنے لگی، ایک دن میں نے اسی مسلمان سے کہا کہ میں اسلام قبول کرنا چاہتا ہوں، آپ لوگوں کی اس عبادت (نماز) نے اسلام کو میرے دل میں پیوست کر دیا ہے، چنانچہ وہ مجھے امام صاحب کے پاس لے گئے، اس وقت کچھ اور علماء بھی موجود تھے، میں نے سب کی موجودگی میں اسلام قبول کرلیا۔

لندن کا ایمان افروز واقعہ:

تبلیغی جماعت کے کچھ لوگ لندن گئے۔ وہ اپنے لمبے کرتے، اونچے پائجامہ اور گول ٹوپی میں بظاہر وہاں عجیب سے معلوم ہوتے تھے۔ مگر اس کے باوجود انگریز ان کا بہت ادب کرتے تھے۔ ایک بار ان لوگوں نے کسی پارک (PARK) میں نماز پڑھی۔ وہ نماز پڑھ کر بیٹھے ہوئے تھے کہ ایک انگریز آیا اور ان کی پیٹھ پر اپنے دونوں ہاتھ پھیر کر اپنے ہاتھوں کو چوم لیا۔ ایک شخص نے پوچھا ''تم ان لوگوں کا اتنا احترام کیوں کرتے ہو۔'' اس نے جواب دیا ''یہ لوگ اپنے اس حلیہ میں ہم کو عیسیٰ علیہ السلام اور موسیٰ علیہ السلام کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔'' "They are just like Jesus and Moses."

(ماھنامہ الرسالہ جنوری ۱۹۸۱ء ص ۱۶)

اب اس واقعہ پر کیا تبصرہ کیا جائے۔ بس اپنا ایمان تازہ کر لیجئے۔

آپ خود محسوس کر سکتے ہیں کہ سنت والے مبارک اعمال کو صرف دیکھ کر غیر لوگ اسلام کی عظمت اپنے دلوں میں خود محسوس کر رہے ہیں بعض واقعات تو بیرونی ممالک میں ایسے بھی پیش آ رہے ہیں کہ لوگ کشتیوں میں ساتھ ہو کر جماعتوں میں نکلے ہوئے لوگوں سے اس قدر متاثر ہوتے ہیں کہ صاف کہہ دیتے ہیں کہ آپ لوگ جھوٹ نہیں

بول سکتے۔ اور نہ جھوٹوں کا چہرہ ایسا ہوتا ہے۔ چنانچہ بعض افراد تو صرف جماعتوں کی نقل و حرکت دیکھ کر مسلمان ہو جاتے ہیں۔

نماز کی اہمیت اور اسرائیلیوں کا خوف:

1991ء میں اردن میں ہماری جماعت گئی تھی ہم اسرائیل کے بارڈر پر چلے گئے، آمد و رفت اور بات چیت ہوتی رہتی ہے چونکہ کچھ عرب ادھر رہتے ہیں، کچھ عرب ادھر رہتے ہیں، رشتے داریاں ہیں، تو کہا یہ یہودی ہم سے پوچھتے ہیں، تمہاری فجر میں نمازی کتنے ہوتے ہیں اور تمہارے جمعے میں نمازی کتنے ہوتے ہیں، ہم نے پوچھا یہ تحقیق کیوں کرتے ہو؟ انہوں نے کہا کہ ہماری کتابوں میں یہ ہے کہ جب فجر کی نماز کے نمازی اور جمعے کی نماز کے نمازیوں کی تعداد برابر ہو جائے گی تو یہودی دنیا سے مٹ جائیں گے۔

نماز غیر مسلموں کی نظر میں

نماز اور ریوینڈ لیبان:

معزز فلاسفر لیبان فضائل نماز پر تبصرہ کرتے ہوئے تحریر فرماتے ہیں:

”میں نے کئی مرتبہ مسیحی اور اسرائیلی نماز اور اسلامی نماز کا موازنہ کیا ہے۔ تو ثابت ہوا کہ آخر الذکر طرز عبادت افضل ہے میں سمجھتا ہوں کہ ایک اسلامی نماز بہت سی عبادتوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں خدا کی حمد و ثنا اور تقدیس و تمجید ہے نیز دعا اور عاجزانہ التجا ہے اور اس میں انکساری و فروتنی کا عجیب مظاہرہ ہے۔ میں التزاماً یوم جمعہ کو اسکندریہ کی جامع مسجد میں محض اسلامی نماز کی شان دیکھنے جاتا تھا میں نے جب خطیب کے پر جوش خطبہ، صفوف کی ترتیب اور رکوع و سجود کے اہتمام پر غور کیا تو میرے قلب پر عجیب اثر ہوا جو ناقابل بیان ہے۔ میں سمجھتا تھا کہ اسلام مجھے آواز دے رہا ہے اور اس کی عبادت کا پر کیف نظارہ میری روح پر قبضہ کر رہا ہے۔“

سینٹ ہیلر کا قول:

روما کا مشہور پادری سینٹ ہیلر اپنی کتاب ''دی پرے'' میں لکھتا ہے:

''میں نے جہاں جہاں اسلامی ممالک کا سفر کیا وہاں کی عبادت گاہوں کو ضرور دیکھا اس سلسلہ میں اسلامی نماز پر بھی غور کرنے کا موقع ملا۔ میرے نزدیک یہ ایک افضل ترین عبادت ہے۔ جب ایک خدا کا پجاری اپنے کاروبار سے فارغ ہو کر اس کی خوشنودی چاہتا ہے اور اس کی حمد وثنا کے گیت گاتا ہے تو روح وجد میں آجاتی ہے اس وقت یقیناً اپنے مذہب سے قریب تر ہو جاتا ہے تا آنکہ اپنی تمام تر قوتوں کے ساتھ اس کے حضور میں سر بسجود نظر آتا ہے۔ اس کا آخری نتیجہ روح کی طہارت اور قلب کی پاکیزگی ہے۔ مزید برآں اس عبادت میں ورزشی پہلو بھی نمایاں ہیں جس کا تعلق جسم کی تقویت سے ہے۔ میں نے دیکھا کہ نماز گزار ست اور کاہل نہیں ہوتے نیز نماز فجر کے لیے صبح کی بیداری عجیب اثر رکھتی ہے۔''

پادری جیمس مولر کا بیان:

مذہبی رہنما جیمس مولر تحریر فرماتے ہیں:

''تعصب سے کام لینا آسان ہے لیکن سچ بولنا دشوار ہے۔ میں اس وقت دشوار منزل ہی کو اختیار کرتا ہوں۔ میں نے بارہا اپنے محمدی احباب سے گفتگو کی ہے اور ان کے عقائد کی تحقیقات میں مشغول رہا ہوں۔ تیرہ صدیاں گزرنے کے بعد بھی وہ اپنے پیغمبر ﷺ کے اطاعت گزار ہیں اور ان کی ہر شے کو محبوب رکھتے ہیں مسیحی دنیا کے لیے اس محبت میں ایک خاص سبق ہے۔

اسلامی آبادی کا ایک بیشتر حصہ آج بھی ایک اہم عبادت کا پابند ہے جس کا نام نماز ہے۔ محمدیوں کا عقیدہ ہے کہ نماز برائیوں سے روکتی ہے اور بے حیائی کے کاموں سے محفوظ رکھتی ہے۔ بظاہر یہ عقیدہ درست معلوم نہیں ہوتا کیونکہ اکثر نمازی بھی برائی کی طرف مائل نظر آتے ہیں لیکن تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ وہ شخص جو دن میں پانچ مرتبہ

یعنی ایک ماہ میں ایک سو پچاس مرتبہ اپنے خدائے برتر سے پرہیز گاری کا عہد کرتا ہے اور گناہوں سے بیزاری کا اظہار کرتا ہے وہ ایک نہ ایک دن اپنے عہد میں کامل ہو جاتا ہے اور واقعی پرہیز گار بن جاتا ہے۔''

مسٹر کنگ کا خیال:

مسٹر کنگ رقم طراز ہیں کہ انسان فطرۃً اس بات کا عادی ہے کہ جب دنیاوی کاموں اور مجلسی تفریحات میں مشغول ہو جاتا ہے تو اس کو اصلاح نفس کا خیال نہیں رہتا اور بعض تفریحوں میں لازمی نتیجہ یہ ہے کہ انسان اپنے پیدا کرنے والے کی یاد سے غافل ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں جب اس بات پر غور کرتا ہوں کہ اسلام نے اپنے وفاداروں پر دن رات میں پانچ وقت کی نماز فرض کی ہے اور ان کو مجبور کیا ہے کہ وہ ہر حال میں اس اہم فرض کو ادا کریں تو مجھے اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ نماز ایک بہترین ذریعہ ہدایت ہے جب ایک سچے عقیدے کا آدمی ہر طرف سے بے نیاز ہو کر خلوص و محبت کے ساتھ اپنے خالق کو یاد کرتا ہے اور اس کی تسبیح و تقدیس بیان کر کے اس کی خوشنودی چاہتا ہے اور اس قادر قدوس سے استعانت طلب کرتا ہے تو اس کی روح ایک پاکیزہ حالت میں پہنچ جاتی ہے اور اس کے دل و دماغ سے نفس پرستی کا خبط دور ہو جاتا ہے میں نے اعلیٰ پوزیشن کے مسلمانوں کو دیکھا ہے کہ وہ اپنے اثر و اقتدار کے لحاظ سے ایک ممتاز حیثیت رکھتے ہیں اور کم حیثیت آدمی ان سے بات کرنے کی بھی جرأت نہیں کر سکتے لیکن جب نماز کا وقت آتا ہے تو ایک عظیم الشان آدمی بے تابانہ مسجد میں داخل ہو جاتا ہے اور اپنے غیر معروف بھائیوں کے ساتھ فریضہ نماز ادا کرتا ہے۔ اس نظارے سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ بے شک اس عبادت میں سادگی اور فروتنی کا سبق موجود ہے اور اس میں مساوات کی شان نظر آتی ہے۔ واقعہ ہے کہ اسلامی رسول ﷺ نے عجیب انداز سے امیر و غریب، ادنیٰ و اعلیٰ کو ایک صف میں جمع کیا اور مناسب طور پر غرور نخوت کے طلسم کو پاش کیا ہے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ نماز ایک بہترین عبادت ہے۔

آر۔ڈبلیو۔سٹوبارٹ:

محمد ﷺ کا جلوہ ہر جگہ دیکھا جا سکتا ہے۔دن میں پانچ بار، فیض، دہلی، حجاز، ایران، کابل، مصروشام میں....جب دنیا کے ہر خطے میں مسلمانوں کونماز پڑھتے دیکھیں تو تسلیم کرلیں کہ محمد ﷺ کا دین سچا ہے، زندہ ہے اور زندہ رہے گا۔

جوزف۔جے۔لومان:

جوزف۔جے۔لومان (Goseph J. Lumann) لکھتا ہے:

''کئی اسباب کی بناء پر یہ تسلیم کرلینا چاہیئے کہ حضرت محمد نے وسیع اصلاحات مرتب کیں، اصول طہارت نیز نماز اور روزے سے قوم میں جو تنظیمی کیفیت پیدا ہوتی ہے، وہ کسی دوسرے اخلاقی اور عمرانی اصول سے پیدا ہونا آسان نہیں۔''

باب نمبر ۳:

''روزہ اور جدید سائنسی تحقیقات''

روزہ:

ایک معینہ مدت تک کھانے پینے اور خواہشوں سے باز رہنے کا نام ''صوم'' یا ''روزہ'' یا ''برت'' ہے۔ روزہ ایک ایسی عبادت ہے جو دنیا کے ہر مذہب میں پائی جاتی ہے اور ہر زمانے میں اسے اہم اور مفید سمجھا گیا ہے لیکن ہر جگہ روزے کے احکام مختلف ہیں۔ کہیں روزہ اتنا آسان کر دیا گیا ہے کہ اجتناب و احتیاط اور ضبط نفس کا اصل مقصد ہی مفقود ہو گیا ہے، کہیں روزہ اتنا مشکل بنا دیا گیا ہے کہ ہر شخص آسانی کے ساتھ اس کے لیے تیار نہیں ہو سکتا اور اس طرح نا قابل عمل ہونے کی وجہ سے اس کے فوائد عالم گیر نہیں ہیں۔ اسلام نے ہر کام میں جو افراط و تفریط کے درمیان ایک معتدل صورت پیدا کرتا ہے، روزے کے متعلق بھی قابل عمل، آسان اور ضبط نفس کے فائدوں پر حاوی احکام مقرر کیے ہیں۔ اسلام کی عمارت جن چار رکنوں پر قائم ہے ان میں سے ایک رکن روزہ بھی ہے۔ مسلمانوں پر سال بھر میں ایک مہینے کے مسلسل روزے فرض ہیں۔ یہ مسلسل ایک ماہ کے روزے رمضان میں واقع ہوتے ہیں۔

روزے کے بارے میں قرآنی آیات:

روزہ اسلام کا تیسرا اہم رکن ہے۔ عربی میں اسے ''صوم'' کے نام سے پکارا گیا ہے۔ فرمایا:

''اے ایمان والو! فرض کیے گئے تم پر روزے جیسا فرض کیے گئے تم سے اگلوں پر تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔''

روزہ ضبط نفس کی تعلیم دیتا ہے اور صائم کو صابر بناتا ہے اس آیت مبارکہ سے مراد ہے کہ آدمی کو روزہ سے صرف بھوکا، پیاسا رکھنا مقصود نہیں بلکہ اس کے اور بھی فائدے ہیں۔ رزے سے ایک تو روحانی خوشی ہوتی ہے، انسان کو کتنا ہی ناز و نعم میں پلا ہوا اور

دولت سے مالا مال ہوتا ہم زمانے کے انقلاب اور زندگی کی کشمکش اس کو مجبور کرتی ہے کہ وہ اپنے جسم کو مشکلات کا عادی اور سختیوں سے نمٹنے کے لیے تیار کرے اس لیے قرآن پاک نے روزہ کو صبر کے لفظ سے ادا کیا ہے تاکہ روزے کی حقیقت بھی ظاہر ہو جائے۔

وہ دن بھی آئے گا جب ہر انسان روزہ رکھے گا

THE DAY WILL COME WHEN EVERY ONE WILL FAST

یا یھا الذین اٰمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون ایاماً معدودٰتٍ فمن کان منکم مریضا اوعلی سفرٍ فعدۃ من ایامٍ اخر و علی الذین یطیقونہ فدیۃ طعام مسکینٍ فمن تطوع خیرا فھو خیر لہ وان تصوموا خیر لکم ان کنتم تعلمون . (البقرۃ ۲۰۰)

ترجمہ: ''اے لوگو جو ایمان لائے ہو تم پر روزے فرض کر دیئے گئے جس طرح تم سے پہلے انبیاء کے پیروؤں پر فرض کئے گئے تھے۔ اس سے توقع ہے کہ تم میں تقویٰ کی صفت پیدا ہوگی۔ چند مقرر دنوں کے روزے ہیں۔ اگر تم میں سے کوئی بیمار ہو یا سفر پر ہو۔ تو دوسرے دنوں میں اتنی ہی تعداد پوری کر لے جو لوگ روزے رکھنے کی قدرت رکھتے ہوں (پھر نہ رکھیں) تو وہ فدیہ دیں۔ ایک روزے کا فدیہ مسکین کو کھانا کھلانا ہے اور جو اپنی خوشی سے کچھ زیادہ بھلائی کرے تو یہ اسی کے لیے بہتر ہے۔ اگر تم سمجھو تو تمہارے حق میں اچھا یہی ہے کہ روزے رکھو۔''

(البقرۃ، آیت 183-184)

''اگر تم سچ کو سمجھو تو تمہارے حق میں یہ بہتر ہے کہ مشکلات کے باوجود بھی تم روزہ رکھو۔''

ہم سب جانتے ہیں کہ سورۃ البقرۃ کی آیات 183 سے 187 تک ہمارے دین

کے ایک اہم رکن روزہ کا حکم دیا گیا ہے اور تمام تفصیلات بتائی گئی ہیں۔ ہم آیت نمبر 184 کے آخری حصہ میں بیان کردہ حقائق کا طبی نکتہ نظر سے مطالعہ کریں گے۔ اس حصہ میں بتایا گیا ہے کہ روزہ ایک بے حد اچھی چیز ہے جس سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس امر کا بھی اعلان کیا گیا ہے کہ ہم اس سے حاصل کردہ رحمتوں کو سمجھ سکتے ہیں بشرطیکہ ہم سچ کو پہچان سکیں۔

ابھی کچھ عرصہ قبل تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ روزہ بجز اس کے اور کچھ نہیں کہ اس سے نظام ہضم کو آرام ملتا ہے۔ جیسے جیسے طبی علم نے ترقی کی اس حقیقت کا بتدریج علم حاصل ہوا کہ روزہ تو ایک طبی معجزہ ہے۔ اسی وجہ سے آیت کریمہ کا آخری حصہ یہ کہتا ہے ''اگر تم سمجھوتو۔''

روزہ کے بارے میں احادیث نبوی ﷺ:

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا ''روزہ شہوت کو توڑنے اور کم کرنے کے لیے بہترین ہے'' انسان کے دل میں گناہوں کے اکثر جذبات باہمی قوت کے افراط سے پیدا ہوتے ہیں۔ روزہ انسان کے جذبات کی شدت کو کم کرتا ہے اس لیے حضور ﷺ نے ان نوجوانوں کا علاج روزہ بتایا جو اپنی مالی مجبوریوں کی وجہ سے نکاح نہیں کر سکتے اور ساتھ ہی اپنے نفس پر قابو بھی نہیں رکھ سکتے اس طرح روزہ انسان کو گناہوں سے بچاتا ہے اور جنسی اور جسمانی بیماریاں بھی نزدیک نہیں آتیں۔

حدیث: ''روزہ میں جب بھوک اور پیاس منہ کی ناپسندیدہ بو کا سبب بنتی ہے تو اللہ کے آخری رسول حضرت محمد ﷺ کی طرف سے دی گئی یہ خوشخبری استقبال کرتی ہے کہ روزہ دار کے منہ کی بو اللہ کے پاس مشک وکستوری سے زیادہ مطہر اور معطر ہے۔''

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ حضور رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

''من صام رمضان ایمانا و احتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه''

ترجمہ: ''جو شخص ایمان دار ہونے کی حالت میں اور خلوص نیت کے ساتھ رمضان

المبارک کے روزے رکھے، اس کے تمام سابقہ گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔''

حضور سیدنا داتا گنج بخش علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ نے کشف المحجوب میں ایک حدیث ذکر فرمائی ہے جس میں بھوک کے غذا ہونے کی صراحت ہے۔ ارشاد ہے '' **الجوع طعام اللہ فی الارض** '' ترجمہ: ''بھوک، زمین پر اللہ تعالیٰ کا کھانا ہے'' کھانے والے بے شمار اولیاء کرام گزرے ہیں جو مسلسل بھوکے رہ کر روح کو یہ نورانی خوراک مہیا کرتے تھے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ''روزہ رکھا کرو تندرست رہا کرو گے۔'' (طبرانی)

ایک نہیں بے شمار مبارک احادیث کتب حدیث میں بیان ہیں جن میں واضح مضمون ہے کہ روزہ امراض سے شفا ہے۔

روزہ میں شفاء:

اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا:

''روزہ ڈھال ہے'' روزہ کا اصل مقصد تو اللہ کا تقویٰ پیدا کرنا ہے۔ اس لیے فرمایا گیا کہ روزہ گناہوں کے لیے ڈھال ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ روحانی اور جسمانی امراض سے بھی نجات کا باعث ہے۔

حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ ارشاد فرماتے ہیں کہ میں نے خواب میں حضور نبی کریم ﷺ سے عرض کی ''یارسول اللہ! اوصنی '' کہ مجھے کوئی نصیحت فرمائیے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''**احبس حواسک**'' ''اپنے حواس کو قابو میں رکھ۔''

روزہ حواس پر کنٹرول کرنے اور اعضاء کو برائیوں سے روکنے کا نام ہے۔ چنانچہ مختلف اعضاء سے جو گناہ سرزد ہوتے ہیں، ضروری ہے کہ وہ روزے کی حالت میں اس سے سرزد نہ ہوں۔ زبان جھوٹ اور غیبت سے بچے، ہاتھ چوری، لوٹ مار، ملاوٹ، ظلم، زیادتی سے بچیں اور دوسرے اعضاء بھی بری حرکات کی طرف مائل نہ ہوں۔ اگر

انسان روزہ رکھ کر بھی بدستور جھوٹ بولے اور جھوٹی گواہیاں دیتا پھرے یا ناشدنی حرکتوں سے باز نہ آئے تو محض کھانا پینا چھوڑ دینے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اسی لیے سرکار کا ارشاد ہے:

''کم من صائم لیس له من صیامه الا الجوع والعطش''

ترجمہ: ''کتنے ہی روزہ دار ایسے ہیں جنہیں روزے سے بھوک اور پیاس کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔'' ایک اور ارشاد ہے'' من لم یدع قول الزور و العمل به فلیس لله حاجة ان یدع طعامه و شرابه'' ترجمہ: ''جو شخص جھوٹ بولنا اور اس پر عمل کرنا ترک نہیں کرتا تو اللہ تعالیٰ کو اس کے اس عمل کی قطعی ضرورت نہیں کہ وہ اپنا کھانا پینا چھوڑ دے۔''

ان تفصیلات و ارشادات سے یہ روشنی ملی کہ روزہ، اپنے اعضاء کو گناہوں اور برائیوں سے روک لینے کا نام ہے۔ جو روزہ دار اس شان کا روزہ رکھتا ہے اسی کا روزہ اس کے باطن میں وہ نور پیدا کرتا ہے جو روح کی غذا بنتا ہے اور انسان کو کھانے پینے سے بے نیاز کر دیتا ہے۔

بھوک نور ہے:

بھوک سے جسم کو جس ناتوانی اور کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ کوئی سربستہ راز نہیں اس کا تجربہ ہر شخص کو ہے اور اگر نہیں تو وہ کچھ دیر بھوکا رہ کر تجربہ کر سکتا ہے۔ ایسی بھوک اضطراری نوعیت کی ہوتی ہے جو غیر ارادی طور پر انساں پہ طاری ہوتی ہے اور وہ بے قرار ہو کر اس کے ازالے کی فکر میں لگ جاتا ہے اور ایسی تدبیریں کرنے لگ جاتا ہے جن کی بدولت اسے چھٹکارا نصیب ہو۔ جب تک بھوک لگی رہے وہ بے قرار، پریشان اور انتہائی مضطرب رہتا ہے، اسے چین تب نصیب ہوتا ہے جب کچھ کھا کر تسکین حاصل کر لیتا ہے۔

ایسی غیر اختیاری بھوک کوئی حیثیت نہیں رکھتی اور نہ ہی یہ کسی پوشیدہ خزانے کی کلید

ہے۔اس قسم کی بے قرار کرنے والی مسلمانوں کو بھی حاصل ہو جائے گی۔ وہ جنت کی نعمتیں کھائیں گے۔ دودھ، شہد، شراب کے جام پئیں گے مگر غلبہ نورانیت کی وجہ سے انہیں کوئی پریشانی لاحق نہیں ہوگی، بول و براز کے لیے بیت الخلاء وغیرہ میں نہیں جانا پڑے گا بلکہ ایک ڈکار آئے گا اور سب کچھ ہضم ہو جائے گا اور خوشبودار پسینے کے ذریعے سب کچھ تحلیل ہو جائے گا۔

مسلمانوں کو جو مقام جنت میں عطا ہونا ہے وہ اہل اللہ کو انعام کے طور پر دنیا ہی میں عطا کر دیا جاتا ہے جب وہ رضائے الٰہی کیلیے اور لقائے ربانی کے شوق میں اپنی خواہشات سے دست کش ہوتے ہیں۔ وہ جب اصلاحِ احوال کی طرف توجہ دیتے ہیں قدرت ان کی اخلاص پر مبنی یہ قربانی قبول فرماتی ہے اور انہیں رذائلِ نفس اور دیگر خبائث سے نجات عطا کر دیتی ہے۔ چنانچہ وہ بھوک سے روحانی توانائیاں اسی طرح حاصل کرتے ہیں جس طرح دوسرے لوگ دیگر غذاؤں سے حاصل کرتے ہیں۔اس حقیقت کی ایک نمائندہ مثال وہ واقعہ ہے جو کشف المحجوب میں ذکر کیا گیا ہے کہ ''علاقہ مرو'' میں دو آفتاب و ماہتابِ درخشاں تھے۔لوگ ان کی نورانی صحبت سے بے پناہ فیوضات حاصل کیا کرتے تھے۔ایک کا اسمِ گرامی شیخ مسعود اور دوسرے کا بوعلی تھا۔

حضرت شیخ مسعود نے ایک روز پیغام بھیجا کہ آیئے ! اپنی اپنی روحانی طاقت آزماتے ہیں۔صورت یہ ہوگی کہ ایک متعین جگہ پر بیٹھ جائیں گے اور چالیس روز تک کچھ نہیں کھائیں گے۔ حضرت شیخ بوعلی نے جواب دیا: یہ کوئی کمال نہیں۔ مقابلے کی صورت یہ متعین کرتے ہیں کہ ہر روز کھانا کھائیں گے اور چالیس روز تک ایک ہی وضو سے نماز پڑھیں گے۔اس واقعہ کے پہلے حصہ سے پتہ چلتا ہے کہ انسان بھوکا رہ سکتا ہے اور بھوک بھی ایک قسم کی خوراک ہے جو روحانی مقام و مرتبہ کے مطابق عطا ہوتی ہے۔ دوسرے حصے سے پتہ چلتا ہے کہ اہل اللہ کے نظام جسمانی میں نورانیت پیدا ہو جاتی ہے چنانچہ وہ کھاتے بھی ہیں تو ان کے جسم میں ثقل پیدا نہیں ہوتا اور عرصۂ دراز تک

باوضو اور پاک رہتے ہیں۔ پوری بحث کا حاصل یہ نکلا کہ بھوک کچھ نہ کھانے کو کہتے ہیں، سی کا نام روزہ ہے اور روزہ حصولِ نور کا ذریعہ ہے مگر اس سے نور اس وقت حاصل ہوتا ہے جب اسے حصولِ نور ہی کے جذبے اور ارادے سے باقاعدہ آداب وضوابط کے ساتھ رکھا جائے۔

بھوک تو جانوروں کو بھی لگتی ہے چنانچہ ایسی حالت میں وہ کچھ کھانے کیلیے بے قرار ہوجاتے ہیں، بولتے ہیں اور فریاد کرتے ہیں۔ چین سے تب کھڑے ہوتے ہیں جب سامنے چارے اور گھاس کا ڈھیر لگ جاتا ہے۔ ایسی بھوک میں انسان کے لیے کوئی روحانی افادیت نہیں۔ نہ ہی اس سے دل کی کشادگی حاصل ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے مفید اور نور عطا کرنے والی وہ بھوک ہے جو از خود اپنے اوپر طاری کی جائے اور نفس کی اصلاح اور شہوات کا زور توڑنے کے لیے تمام آداب وضوابط سمیت برداشت کی جائے جس میں صرف پیٹ ہی بھوکا پیاسا اور روزے دار نہ ہو بلکہ حواس خمسہ اور باقی اعضاء بھی روزے دار ہوں اور ان پر احتساب ونگرانی کے پہرے بیٹھے ہوئے ہوں۔ اسی قسم کی بھوک کی طرف اشارہ کرنے کے لیے حضرت داتا گنج بخش علی ہجویریؒ نے کشف المحجوب میں ایک حدیثِ پاک ذکر فرمائی ہے۔

اجیعوا بطونکم واظماوا اکبادکم واعروا اجسادکم لعل قلوبکم تری اللہ عیانا فی الدنیا ترجمہ: ''اپنے شکموں کو بھوکا رکھو، اپنے جگروں کو پیاسا رکھو، اپنے جسموں کو ننگا رکھو (بناؤ سنگھار سے خالی رکھو) تاکہ (تمہارے دل اتنے منور ہو جائیں) کہ دنیا ہی میں اللہ تعالیٰ کے انوار وتجلیات کو اعلانیہ دیکھ سکیں۔''

کسی ظلمت زدہ ذہن میں یہ سوال جنم لے سکتا ہے کہ انسان خوراک کا محتاج ہے، عرصۂ دراز تک کیسے بھوکا رہ سکتا ہے اور اگر ایسا کرے تو اس کی توانائیاں کیسے قائم رہ سکتی ہیں؟ دوسرا سوال یہ ہے کہ انسان خاک کا پتلا ہے اس کا جسمانی نظام اس نوعیت کا

ہے کہ جو کچھ بھی کھائے، اس سے قوت حاصل کر کے چند گھنٹوں بعد اسے فضلہ کی شکل میں خارج کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ایسے نظام میں نور پیدا ہونے کے امکانات ومواقع (CHANCES) نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس لیے کیسے باور کیا جا سکتا ہے کہ اس قسم کا نور انسان میں پیدا ہو جاتا ہے۔

۱۔ پہلے سوال کا جواب یہ ہے کہ بھوکا رہنے سے توانائیاں زائل نہیں ہوتیں کیونکہ بھوک بذاتِ خود ایک نورانی خوراک ہے اور خوراک کی موجودگی میں ناتوانی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ دوسری بات یہ ہے کہ اس صورت میں ذکر الٰہی انسان کی خوراک بن جاتا ہے۔ چنانچہ جس طرح فرشتے اس سے خوراک حاصل کرتے ہیں۔ اسی طرح وہ پاکیزہ انسان بھی اس سے قوت حاصل کرنے لگ جاتا ہے اور کسی قسم کی کمزوری محسوس نہیں کرتا۔ نیچے دوسرے سوال کے جواب کے ضمن میں اس کی مثالیں موجود ہیں۔

۲۔ دوسرے سوال کا جواب یہ ہے کہ انسان کے جسمانی نظام میں تغیر ممکن ہے۔ قدرتِ خداوندی، انعام کے طور پر اس کے جسمانی نظام کو نورانی نظام میں بدل دیتی ہے۔ جس طرح بھینس اور بکری چارہ کھاتی ہے مگر قدرت اسے شفاف دودھ میں بدل دیتی ہے، مکھی کے چوسے ہوئے رس کو شہد میں بدل دیتی ہے، ہرن کی کھائی ہوئی گھاس کو مشک میں بدل دیتی ہے اور ریشم کا کیڑا شہتوت کھاتا ہے قدرتِ ربانی اسے تارِ ریشم میں بدل دیتی ہے۔ اسی طرح انسانِ مرتضیٰ جب غذا کھاتا ہے تو وہ اس کے لیے بوجھ نہیں بنتی۔ اس سے حاصل شدہ قوت نور میں بدل جاتی ہے اور بشری تقاضے کے مطابق معمولی سا فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس کی مثالیں خارج میں موجود ہیں۔ جناب عیسیٰ علیہ السلام جسدِ عنصری کے ساتھ آسمان پر موجود ہیں۔ انسان ہونے کے باوجود، نورانی پیکر میں ہیں، آپ پر نورانیت اور روحانیت کا غلبہ ہے، ذکرِ الٰہی ہی ان کی غذا ہے۔ ادھر وہ اعجازی شان کے ساتھ، بڑے باکمال انداز میں بہشت بریں کے شاداب باغوں میں رہ رہے ہیں اور بشری تقاضے آپ کو بالکل پریشان نہیں کرتے۔

روزے کے روحانی حقوق وآداب

اولیاءِ کرام فرماتے ہیں کہ کھانے پینے سے رک جانا کوئی کمال نہیں۔ یہ تو بچوں کا کھیل ہے اور یہ مقصود بھی نہیں ہے۔ اصل مقصود تقویٰ ہے۔ جس طرح قربانی سے مقصود بھی تقویٰ ہی ہے یہ نہیں کہ انسان خون بہائے اور گوشت کھا کر فارغ ہو جائے یا یہ سمجھے کہ بارگاہِ خداوندی میں بعینہ یہ گوشت پہنچتا ہے۔ وہاں تو صرف دلوں کو دیکھا جاتا ہے کہ اس نے حکم خداوندی کی بجاآوری میں یہ جانور ذبح کیا ہے یا محض دکھاوا اور شہرہ مقصود ہے۔ لَنْ یَّنَالَ اللّٰهُ لُحُوْمُهَا وَلَا دِمَائُهَا وَلٰكِنْ یَّنَالُهُ التَّقْوٰى مِنْكُمْ
ترجمہ: ''اللہ تعالیٰ تک گوشت اور خون نہیں پہنچتا بلکہ تمہارا تقویٰ پہنچتا ہے۔''

اس کے علاوہ سوچنے کی یہ چیز ہے کہ کھانا پینا انسان کے لیے حلال ہوتا ہے، روزے کے دوران چند گھنٹوں کے لیے حرام ہو جاتا ہے۔ غروبِ آفتاب کے بعد پھر حلال ہو جاتا ہے تو ایسی چیز جو روزہ رکھنے سے پہلے بھی انسان کے لیے حلال تھی اور بعد میں بھی حلال ہو گئی اسے اتنی اہمیت کیسے حاصل ہو سکتی ہے کہ وہ مقصود بالذات بن جائے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ مقصود کچھ اور ہی ہے، اسے محض ذریعہ اور علامت بنایا گیا ہے۔ وہ مقصود کیا ہے؟ اسے حضور داتا گنج بخش علی ہجویریؒ نے کشف المحجوب میں ایک حدیث کے ذریعے بیان فرمایا ہے۔ ارشاد نبوی ہے:

اِذَا صُمْتَ فَلْیَصُمْ سَمْعُکَ وَبَصَرُکَ وَلِسَانُکَ وَیَدُکَ وَكُلُّ عُضْوٍ مِنْکَ ترجمہ: ''جب تو روزہ رکھے تو تجھے چاہیئے کہ تیرے ہاتھ، کان، آنکھیں اور زبان سب روزہ رکھیں بلکہ تیرا ہر عضو روزہ رکھے۔'' یعنی روزے کی حالت میں تمام حواسِ خمسہ روزے دار اور حرام کاموں سے مجتنب رہیں اور جو امور وہ انجام دے سکتے ہیں انہیں بصورتِ حلال انجام دیں اور اعمال کا ارتکاب ایسی صورت میں نہ کریں جس کی انہیں اجازت نہیں۔ چنانچہ آنکھیں نامحرم کی طرف نہ اٹھیں، غلط حرکات نہ دیکھیں، تجسس میں نہ پڑیں اور صرف ان ہی اشیاء اور مناظر کو دیکھیں جنہیں دیکھنے کی

اجازت ہے اور وہ حلال کے زمرے میں آتی ہیں۔ کان بھی اسی طرح محتاط رہیں اور کوئی ناجائز و ناپسندیدہ بات سننے کی کوشش نہ کریں۔ اسی طرح ہاتھ اور دیگر اعضاء و جوارح اور حواس بھی اپنے طبعی وظائف کی ادائیگی کے دوران، اپنے متعین دوائر میں رہیں اور ان سے تجاوز کرنے کی کوشش نہ کریں۔

روح کی غذا کیا ہے؟:

یہ ایک دلچسپ صورتحال ہے جسے مادہ پرست ذہن نہیں سمجھ سکتا۔ جسم کی غذا لحمیات، روغنیات، حیاتین، نشاستہ، شکر وغیرہ پر مشتمل گوشت، مچھلی، انڈہ، روٹی، چاول، دودھ اور سبزی پھل وغیرہ کی شکل میں ہوتی ہے جس سے وہ اپنی ضرورت کے مطابق اور بعض اوقات زیادہ کھا کر زائد از ضرورت توانائی (ENERGY) حاصل کرتا ہے اور پرورش پاتا ہے۔

گویا جسم کی خوراک، یہ سب کچھ کھانا اور خوب ٹھونس ٹھانس کر کھانا ہے لیکن اس کے برعکس روح کی خوراک نہ کھانا بلکہ بالکل نہ کھانا ہے۔ دوسرے لفظوں میں روزہ رکھنا یا بھوکا رہنا ہے۔ گویا ''بھوک یا روزہ'' روح کی خوراک ہے۔ بھوک کی مدت جتنی لمبی ہوتی ہے روح کے لیے وہ خوراک اتنی ہی زیادہ طاقتور ہوتی ہے۔

بظاہر یہ بڑی عجیب سی بات ہے لیکن حقیقت یہی ہے کہ بھوک روحانی اور نورانی خوراک ہے کیونکہ مادی خوراک سے مادی قوت پیدا ہوتی ہے جو شہوانی نشے اور خمار کی شکل میں رگ رگ میں دوڑ جاتی ہے اور انسان کو بندۂ ہوس بنا دیتی ہے۔ وہ تسکینِ ہوس کیلیے ایسی بے ہودہ تدبیریں سوچنے اور وحشیانہ حرکتیں کرنے لگ جاتا ہے جو واہیات، مکروہ اور اخلاق سوز ہی نہیں بلکہ خلافِ انسانیت بھی ہوتی ہیں۔

اس کے برعکس بھوک سے جسم نڈھال ہو جاتا ہے، کوئی شہوت انگیز قوت جنم نہیں لیتی اور نہ ہی طبیعت پر کوئی خمار طاری ہوتا ہے۔ جسم ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے اور اس پر کسل مندی اور تھکاوٹ طاری ہو جاتی ہے۔ وہ نقاہت، ناتوانی اور انتہائی کمزوری محسوس کرتا

ہے اور گناہ کے لیے دل میں کوئی امنگ اور جذبہ نہیں پاتا۔ یہی کیفیت وہ خوراک ہے، جو روح کو تازگی اور توانائی بخشتی ہے اور اسے قوت و طاقت کا پہاڑ اور عظمت کا آسمان بنا دیتی ہے۔ اس بھوک کا دورانیہ جتنا لمبا ہو اسی قدر یہ خوراک بھی زیادہ اعجازی اثر کی حامل (HIGH POTENCY) اور قوی ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر جیکب اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ روزہ روح کی غذا ہے۔ ہمیشہ کھانے کا عادی اور مسلسل کھانے پینے اور چرنے میں مصروف رہنے والا شخص، فاقہ کشی اور بھوک برداشت نہیں کرسکتا اور نہ اس حقیقت پر ایمان لاسکتا ہے کہ ایک انسان مسلسل کئی روز تک بھوکا بھی رہ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری روحیں جسموں کے پنجر میں کمزور و ناتواں پڑی ہوتی ہیں کیونکہ بھوک کی لذت سے ارادی طور پر کبھی آشنا ہونے کی کوشش ہی نہیں کی اور نہ ہی یہ پتہ ہے کہ بھوک ایک روحانی خوراک ہے۔ اس کی روحانیت، نورانیت اور غذائیت سے ہم قطعی ناواقف ہیں۔

فاقہ آپ کے لیے مفید ہے

صُومُوا تَصِحُّوا

آج صحت اور حفظ صحت کے باب میں ہمیں جو معلومات حاصل ہیں ان کو ہم جدید معلومات کا عنوان دیتے ہیں اور ان جدید معلومات میں فاقہ ایک ایسی چیز ہے کہ جس پر بہت زور دیا جاتا ہے اور اسے آج کی سائنس کہا جاتا ہے، مگر آج سے تقریباً چودہ سو سال پہلے جس عظیم ترین ہستی کے ذریعہ سے مسلمانوں پر روزے فرض کئے گئے اس کا ارشاد گرامی ہے: صُومُوا تَصِحُّوا ''روزے رکھو، صحت پاؤ گے''۔ آگے صفحات میں فاقہ اور اس کی ضرورت و اہمیت پر ہم نے جدید معلومات پیش کی ہیں۔ ان میں ماہرین صحت ایک ماہ کے فاقے پر زور دے رہے ہیں۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ فاقہ یا روزہ بھوکے مرنے کے برابر ہے، لیکن یہ خیال درست نہیں ہے۔ فاقہ بیماری سے نجات حاصل کرنے اور صحت کو بحال کرنے کا

قدرتی طریقہ ہے، البتہ ناقص غذا سے جو کیفیت پیدا ہوتی ہے اس کو فاقہ زدگی سے تعبیر کیا جائے تو غلط نہ ہوگا، جس کے نتیجے میں جسم کی ساخت وقوت تحلیل ہونے لگتی ہے۔
فاقے کو دوسری تدابیر صحت پر قطعی طور پر فوقیت حاصل ہوتی ہے اور یہ بات بڑے اعتماد کے ساتھ کہی جاسکتی ہے کہ فاقہ یکسر قدرتی اور طبعی طریقہ ہے۔ اسی طرح یہ بات بھی پورے یقین کے ساتھ کہی جاسکتی ہے کہ روزہ کو فاقے پر فوقیت اور فضیلت حاصل ہے، کیوں کہ فاقہ محض جسمانی عمل ہے اور روزہ جسمانی کے ساتھ ساتھ ذہنی اور روحانی عمل بھی ہے، اسی لیے روزے کے فوائد فاقے سے بہت زیادہ ہیں۔ روزے سے وہ فوائد تو بہر حال حاصل ہوتے ہی ہیں جو فاقے سے حاصل ہونے چاہئیں لیکن اس کے ساتھ ضبطِ نفس، عزم اور ارادے کی پختگی اور خود اعتمادی بھی حاصل ہوتی ہے۔

''روزہ'' ایک نفسیاتی علاج

انسان اپنے کاموں میں مصروف رہتا ہے، اسے کارگاہ حیات میں اپنے روحانی جذبات کی تسکین کے لیے فرصت نہیں ملتی، صبح ہوتی ہے، شام ہوتی ہے وہ ہمہ وقت مصروف عمل رہتا ہے، اسے پیہم رواں ہر دم جواں زندگی میں ''روحانی بیداری'' کی بھی ضرورت ہے جو اسے اپنے کردار و گفتار میں غور کرنے پر آمادہ کرے، اپنے دنیوی کاموں کے تعلق سے خود احتسابی کا جذبہ پیدا کرے، کہ آیا اس کا کونسا کام دین کے تقاضے کے مطابق ہے اور کونسا نہیں؟

اس لیے ماہ رمضان غافلوں کے لیے پیغام بیداری ہے اور خود احتسابی کا بہترین موقع، روزے کا مطلب ایک متعین وقت میں صرف کھانے پینے سے رکنے کا نام نہیں ہے، بلکہ اس کا مطلب ہے اپنے اعمال و کردار کا جائزہ لینے کے لیے اپنے خوابیدہ احساس کو بیدار کرنا، روزے دار کی روحانی حالت اس کا اپنے پروردگار سے براہ راست رشتہ قائم کر دیتی ہے، اگر اس کو کسی وقت بھوک یا پیاس محسوس ہوتی ہے تو وہ یاد کر لیتا ہے کہ حکم خداوندی کے تحت ابھی اس کی خواہش کی تکمیل ممکن نہیں، حکم خداوندی

صرف روزے تک محدود نہیں ہے بلکہ تمام اچھی اور بری باتیں اس میں شامل ہیں، روزے کا مکمل طور پر روحانی فائدہ اسی وقت ہوگا جب برائیوں سے بچا جائے، کیونکہ نماز اور دوسری عبادات کی طرح روزے کے متعلق بھی یہی ہے کہ وہ فواحش اور منکرات سے روک دے، عبادات برائیوں سے بچنے کا ذریعہ ہیں، روزہ دار برائیوں سے بچتا ہے، ایک مہینے تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے، اس مدت میں نفس کی تربیت ہوتی ہے، وہ نجاست سے نکل کر پاکیزگی کی طرف بڑھتا ہے، جب یہ مبارک مہینہ ختم ہوجاتا ہے تو روزے داروں پر اس کا روحانی اثر باقی رہتا ہے، ان کی حالت یکسر تبدیل ہوچکی ہوتی ہے۔

روزہ کل وقتی روحانیت:

نمازی اللہ تعالیٰ کے حضور میں عاجزی وانکساری کے عالم میں کھڑا ہوتا ہے، اللہ تعالیٰ سے سرگوشی کرتا ہے، اور اس سے انتہائی قربت محسوس کرتا ہے، جب نماز سے فارغ ہوکر اپنے کاموں میں مصروف ہوتا ہے تو وہ اس روحانی کیفیت سے غافل ہو جاتا ہے، اسے ہمہ وقت اللہ تعالیٰ سے براہ راست تعلق کی بھی ضرورت ہے، یہ ہمہ وقتی روحانیت نماز کے مختصر لمحات میں حاصل نہیں ہوتی، یہ صرف روزے ہی میں ممکن ہے چنانچہ اگر نماز میں جز وقتی روحانیت ہے تو روزے میں کل وقتی روحانیت، روزہ دار ہر وقت عبادت میں ہے خواہ وہ کام کر رہا ہو یا روزی کما رہا ہو، وہ امتثال اوامر اور اجتناب نواہی کو عملی جامہ پہنائے ہوئے ہے، ایسا کون سلیم الفطرت آدمی ہوگا جو عبادت میں ہوتے ہوئے کوئی برا کام کرے؟ یقیناً روزے دار کو ایک داخلی طاقت برائی سے روکتی ہے، اسے ایک عالم سے دوسرے عالم میں منتقل کر دیتی ہے، اگر روزے دار کو تقویٰ کا احساس نہ ہو تو اسے بھوکا اور پیاسا رہنے کے علاوہ کیا ملا؟

روزہ طاقت کا سرچشمہ:

کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ روزے سے بدن کمزور ہوجاتا ہے، قویٰ ماند پڑ جاتے ہیں،

اس لیے وہ روزہ نہیں رکھتے اور ہمیشہ سستی وکسلمندی کا شکار رہتے ہیں، ان کا اکثر وقت سونے میں گزرتا ہے، وہ کوئی ٹھوس کام نہیں کر پاتے، یہ ان کی غلط فہمی ہے، روزہ طاقت وقوت کا سرچشمہ ہے، اس سے کام کی تحریک ہوتی ہے، مسلمان کا یہ عقیدہ کہ وہ اپنے خالق کی عبادت میں مصروف ہے اسے ہمت اور جذبے سے سرشار کر دیتا ہے، اسی لیے رمضان کے مہینے میں بہت سے معرکوں میں مسلمانوں کو فتوحات حاصل ہوئیں، چنانچہ بدر، مکہ، اندلس، حطین اور عین جالوت کے معرکے اسی ماہ میں پیش آئے اور مسلمانوں کو فتح حاصل ہوئی مجاہد کا یہ احساس کہ وہ عبادت کے دوران اپنا جنگی کردار ادا کر رہا ہے، اور اپنے رب سے بہت قریب ہے اس کے عزائم کو مہمیز کرتا ہے، اسی طرح عام روزہ دار کو بھی یہ احساس گناہوں سے بچنے میں مدد دیتا ہے کیونکہ نفس برائی کا حکم دیتا ہے، شر کو مختلف پیرائے میں خوبصورت بنا کر پیش کرتا ہے شیطان برائی کرنے پر آمادہ کرتا ہے، اس بری طاقت کو روکنے کے لیے اس سے بڑھ کر کوئی طاقت ہونی چاہیئے یہ طاقت ماہ رمضان میں حاصل ہونے والی روحانیت ہے، حقیقی روزے دار کو اپنے روزے سے طاقت وقوت حاصل ہوتی ہے، جب شر کے محرکات اس کو راہ راست سے ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ قوت حرکت میں آ جاتی ہے، وہ جھوٹ کیوں کر بول سکتا ہے؟ حرام کمائی کے قریب کیسے پھٹک سکتا ہے، جس کے لیے روزہ گراوٹ سے حفاظت کا ذریعہ ہو اور بلندی کا سرچشمہ ہو۔

جب یہ شعور پورے معاشرے میں عام ہو جائے گا تو روزہ دار کو دوسری طاقت حاصل ہوگی اور وہ ہے اس صالح معاشرے میں کسی بھی قسم کے انحراف سے الگ رہنے کا عام تصور، تو وہ سوچے گا کہ کسی بھی انحراف کی صورت میں اس کا اعتبار اٹھ سکتا ہے، اگر غیر روزے داروں کو ماہ رمضان میں دن دھاڑے روزے دار سوسائٹی میں کھانے پینے سے شرم محسوس ہوتی ہے تو فطری بات ہے اسے اس سوسائٹی میں حرام کمائی اور برائی کرنے میں بھی شرم محسوس ہوگی، روزہ کی روح تقویٰ ہے، اگر روزے سے نفس کی

تربیت نہیں ہوتی ہے اور خیر کا جذبہ پیدا نہیں ہوتا ہے تو آپ سمجھ لیجئے کہ روزہ اپنی روح سے خالی ہے۔

روزے کا اثر پورے سال:

روزہ سے پیدا ہونے والی یہ نفسیاتی قوت ماہ رمضان کے ختم ہونے سے ختم نہیں ہوتی، کیونکہ یہ ماہ روحانی بیداری کا سیزن ہے، اس کا اثر بعد میں بھی باقی رہتا ہے، انسان جب اس طویل مدتی روحانیت کے راستے پر گامزن ہوتا ہے، تو روزے کا زمانہ ختم ہونے کے بعد بھی وہ اس کے ان اثرات سے مستفیض ہوتا رہتا ہے جنہوں نے اس کی روح کو حیات نو بخشی تھی، وہ عبادت کی لذت سے محظوظ ہوتا ہے، معصیت سے بچتا ہے، اپنے اندر ایک لامحدود قوت محسوس کرتا ہے یہ کافی نہیں ہے کہ لوگ آپ پر اعتماد کریں اور آپ کا باطن اضطراب کا شکار ہو، یہ ''خارجی اعتماد'' آپ کے کس کام کا؟'' داخلی اعتماد'' سے ہی آپ کو ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے میں ہمت وحوصلہ ملے گا۔ پختہ ایمان اس اعتماد کا سرچشمہ ہے، اگر ہر مسلمان دینی تعلیمات کا پابند ہوتا ہے تو اس سے اس کے داخلی اعتماد میں پختگی آتی ہے، ایمان کے شعائر کی تکمیل اس اعتماد کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے۔ تجربہ یہ بتاتا ہے کہ روزے کے اثرات پورے سال ختم نہیں ہوتے ہیں، اگر روزے دار کے دل میں رمضان میں خیر کی رغبت پیدا ہوتی ہے، تو رمضان کے بعد یہ کیفیت ختم نہیں ہوتی، بلکہ خون کی طرح اس کی رگ وپے میں سرایت کر جاتی ہے، جس سے اس کے اندر جوش وولولہ پیدا ہوتا ہے، یہی ''داخلی'' اعتماد'' ہے، جس کا سرچشمہ باطن ہے۔

جہاں تک روزے کے جسمانی فوائد کا تعلق ہے تو ان کے متعلق اتنا لکھا گیا کہ وہ مسلمان کے قبیل کی چیز ہو گئے میری گفتگو کا موضوع صرف روزے کے نفسیاتی فوائد ہیں۔

قوت ارادی:

ہر سلیم الفطرت آدمی اچھی اور بری چیز کو جانتا ہے، لیکن بہت سے لوگوں کے ارادے کی کمزوری پرخطرلذت کوشی کا سبب بنتی ہے خواہشات کا طوفان روکنے کے لیے ارادے کی پختگی بہت ضروری ہے، روزہ ارادے کی تقویت کے لیے بہترین عملی مشق ہے، آدمی کا دیر تک کھانے پینے سے رکا رہنا اسے محنت و مشقت برداشت کرنے کا عادی بناتا ہے، زندگی کوئی باغ جنت نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا میدان ہے جس میں مقاصد کی تکمیل کے لیے پیہم مقابلہ جاری ہے اس میں رکاوٹیں بھی پیش آتی ہیں، اس میں عمل پیہم اور جہد مسلسل کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ چیز طاقت وارادے کے بغیر ممکن نہیں، ایسا ارادہ جو مشکلات کا بھرپور مقابلہ کرے، روزے میں قوت ارادی کا امتحان ہوتا ہے کیونکہ یہ ایک حقیقت ہے کہ بھوک اور پیاس کی شدت سے خواہش اور عقل کے درمیان ایک معرکہ برپا ہوجاتا ہے اگر اس میں عقل کو فتح حاصل ہوتی ہے تو اس سے قوت ارادی کو تقویت ملتی ہے، جب لذت کوشی سے رکنے میں ارادہ قوی ہوتا ہے تو یہ مختلف میدانوں میں اپنی قوت وطاقت کا مظاہرہ کرتا ہے، چنانچہ پر مشقت کام میں قوی رہتا ہے، نیز زندگی کی مسابقت میں بھی وہ قوی رہتا ہے۔

جرمنی عالم جیہارڈٹ نے قوت ارادہ پر ایک کتاب لکھی ہے، انہوں نے روزے کو قوت ارادی پیدا کرنے کے لیے ایک بنیادی عمل قرار دیا، اس کے ذریعے ابھرنے والی خواہشات پر قابو حاصل ہوتا ہے، نیز اس کی سالانہ تکرار سے ارادے کی کمزوری سے حفاظت ہوتی ہے، پختگی حاصل ہوتی ہے، انہوں نے ان لوگوں کی مثال دی جنہوں نے سگریٹ نوشی چھوڑی، سب سے پہلے انہیں پورے دن سگریٹ چھوڑنے پر مجبور کیا گیا جس سے ان میں ہمیشہ کے لیے چھوڑنے کا جذبہ پیدا ہوا، چنانچہ انہوں نے ہمیشہ کے لیے اسے چھوڑ دیا۔

دوسروں کے دکھ درد میں شرکت:

معاشرے کا توازن اسی وقت قائم ہوسکتا ہے کہ جب اس کے افراد ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوں، روزہ اس شرکت کا ایک اہم محرک ہے، روزے سے ہر ایک فرد دوسرے کے احساس میں شریک ہوتا ہے، جب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ ہر ایک اس کی اس مشقت میں شریک ہے تو ان سب کو اپنے قریب محسوس کرتا ہے، ایک مالدار کو جب بھوک کی تلخی کا احساس ہوگا تو وہ اس غریب پڑوسی کے بارے میں سوچے گا جو اس تلخی کو رمضان اور غیر رمضان سب میں برداشت کرتا ہے۔ اس طرح اس کی انسانیت بیدار ہوگی اور اس میں احسان کرنے کا جذبہ پیدا ہوگا، پھر جس کے ساتھ احسان کیا جائے گا تو وہ جذباتی طور سے اپنے محسن کا ممنون ہوگا، اسی لیے رمضان کو نیکی اور احسان کا مہینہ کہا جاتا ہے، تمام عبادتیں ایک کل کی حیثیت رکھتی ہیں، اسی لیے روزہ دار خود بخود نماز اور زکوٰۃ وغیرہ میں لگ جاتا ہے کیونکہ ایک نیکی دوسری نیکی کا سبب ہے اور ایک برائی دوسری برائی کے لیے محرک، جب ایک احساس میں تمام لوگ شریک ہوں گے تو ہر کوئی اس پر خوشی و مسرت محسوس کرے گا کہ اس کا تعلق تمام لوگوں سے ہے، وہ معاشرے میں تنہا نہیں ہے۔ (ترجمہ محمد ساجد قاسمی)

ڈاکٹر ایمرسن کے نزدیک فاقہ کی بہترین صورت:

ڈاکٹر ایمرسن اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ فاقے کی بہترین صورت وہ روزہ ہے جو اہل اسلام کے طریق سے رکھا جاتا ہے۔ میں یہ مشورہ دوں گا کہ جب کسی کو فاقہ کرنے کی ضرورت پڑے وہ اسلامی طریق سے روزہ رکھے اور ڈاکٹر جس طریق سے فاقہ کراتے ہیں وہ بالکل غلط ہے۔

روزے سے ضبطِ نفس کی عادت پڑتی ہے:

روزے سے ضبطِ نفس کی عادت پڑتی ہے۔ روزہ جسم کو فضلات سے پاک اور خون کو گندگی سے صاف کرتا ہے اور انسان کے اندر حرص و مرض سے مدافعت کی قوت پیدا

کرتا ہے۔ اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں کہ نفس اور جسم کی تربیت کے لیے اکثر مذاہب میں روزے کو تجویز کیا گیا ہے۔ پابند صوم وصلوٰۃ مسلمان پورے ایک قمری مہینے کے روزے رکھتے ہیں۔ صبح طلوعِ آفتاب سے غروبِ آفتاب تک مطلقاً کچھ نہیں کھاتے اور نہ کچھ پیتے ہیں۔ اسی کے ساتھ نفس کو ہر قسم کی برائی سے روکے رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

فاقے (روزے) کے اثرات:

بعض لوگ فاقے کے پہلے یا دوسرے دن اپنے آپ کو بیمار محسوس کرتے ہیں، لیکن آہستہ آہستہ ان کی طبیعت بحال ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے آپ کو پہلے سے بھی بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ صفائی اور تنقیہ کی دوسری علامات کی طرح یہ بیماری بھی بالکل عارضی ہوتی ہے اور بالآخر انسان اپنے آپ کو بہت ہلکا پھلکا اور شاداں وفرحاں محسوس کرتا ہے۔

بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے فاقے کے ابتدائی چند دنوں میں صرف پانی پر گزارا کرنا چاہیئے، اس کے بعد پھلوں کے رس میں پانی ملا کر یا سبزیوں کا شوربا استعمال کرنا چاہیئے۔ فربہی کی صورت میں پانی کی مقدار کم رکھی جانی چاہئے۔ ایک یا دو سنگترے اور چند انگور پانی کے بدل کے طور پر دے سکتے ہیں۔

فاقے سے عام طور پر درجۂ حرارت کم ہو جاتا ہے اور مریض کو سردی زیادہ لگنے لگتی ہے۔ نبض کی شرح مختلف ہوتی ہے، لیکن دل بہت ہلکا محسوس ہوتا ہے۔ سانس کی رفتار بالکل باقاعدہ ہوتی ہے۔

فاقہ اور صحت:

ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ فاقے میں اچھی صحت کا راز پوشیدہ ہے۔ اس ماہر نے اپنے تجربے کی بنیاد پر یہ نتائج اخذ کئے ہیں کہ صحت کے بعض کہنہ مسائل جن کی کوئی خاص وجہ معلوم نہیں ہوتی اکثر فاقہ کرنے سے حل ہو جاتے ہیں۔

فاقہ پر ڈاکٹر ٹیسرا کا تجربہ:

ڈاکٹر ''ٹیسرا'' اور گونیا ڈ... نے ان حالات کا تجربہ کیا جو بعض سمی جراثیم کے اثرات کو متغیر کرتے ہیں، اور بتایا کہ فاقوں نے حیوانات کی قوت مقابلہ کو ان جراثیم کے برخلاف بھڑکا دیا ہے۔ خناق وبائی اور سمویا کے جراثیم کے سمات میں پہلی سمی علامت ان کتوں میں ملی جو فاقہ سے رکھے گئے تھے۔ بہ نسبت دوسرے کتوں کے، جن کے پرورش اچھی طرح ہوئی تھی، بہت دیر سے ظاہر ہوئی ہے بائیس کتوں میں سے چار کتوں نے پرزور مقابلہ کیا ہے اور جس قدر فاقہ زیادہ ہوتا ہے اسی قدر طاقت مقابلہ بڑھ جاتی ہے اس جگہ فاقہ سے یہ مراد ہے کہ غذا اس قدر محدود کی جائے جو عام تغذیہ میں تبدیلی پیدا کر سکے۔ اس کی توجیہہ اس طرح ہے کہ:

(۱) سمی جراثیم جب فاقہ کش خلیات سے متصل ہوتے ہیں تو پیشتر اس سے کہ وہ اپنا کوئی اثر دکھائیں۔ خلیات کے ہاتھوں فنا ہو جاتے ہیں۔ (۲) سمی جراثیم کا عمل معطل یا باطل ہو جاتا ہے۔ اس لیے کہ فاقہ کش جسم سے بعض ایسی چیزیں مفقود ہوتی ہیں جن پر جراثیم کا صحیح طور پر اثر نہیں ہوتا۔ غرض یہ کہ غذا کا مسئلہ تمام علاج کے طریقوں میں خواہ وہ طریقے قدیم ہوں یا جدید، ایک نہایت اہم مسئلہ ہے۔ بیماری میں غذا دینے سے مقصد یہ ہوتا ہے کہ بیمار کی طاقت کو بحال رکھا جائے۔ بغیر اس کے کہ اس کے ہضمی حالات کو جو ماؤف ہو گئے ہوں۔ کوئی ضرر پہنچے سمیت کی فراہمی کو روکا جائے اس کے اخراج پر تائید کی جائے جب وہ جسم میں جمع ہو گئی ہو اور اصراف جسمی کا بدل ہو۔ ہر بیماری کے علاج میں کامیابی محض اس بات پر موقوف ہے کہ غذا کا انتخاب نہایت عقلمندی سے ہو۔

تندرست افراد کی جسمانی کارگزاری پر کوئی اثر نہیں پڑتا:

ماہ رمضان المبارک میں ایک تندرست اور بالغ مسلمان کے لیے صبح کاذب سے غروب آفتاب تک خورد ونوش کو ملتوی کرنا فرض ہے، مگر حالت مرض، زمانہ حیض، حمل،

رضاعت اور دوران سفر معافی ہے، گو بعد میں ان کی قضا کو ادا کرنا ضروری ہے۔ زمانۂ حال میں تندرست افراد پر رمضان کے اثرات کے طبی مطالعے کئے گئے ہیں اور ان خطرات کو معلوم کیا گیا ہے، جو روزہ کی وجہ سے امراض بدن پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ تندرست افراد میں روزہ کے دوران جسم کی اندرونی توازن رکھنے والی کارگزاری پر کوئی قابل ذکر اثر نہیں پڑتا اور وہ صورت حال سے کماحقہ عہدہ برآ ہو جاتے ہیں۔ پیشاب کی مقدار، خون اور پیشاب کے نمکیات، تیزاب والقلی کا میزان اور نائٹروجن کا اخراج معمول کی حدود میں رہتا ہے، مگر رمضان المبارک میں بالعموم مرغن اور گوشت والے کھانوں کا رواج ہے، اس لیے اکثر اوقات وزن بڑھ جاتا ہے۔ روزہ کے دوران ٹوٹ پھوٹ کے عمل سے خون میں یوریا اور یورک تیزاب کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلیاں مقامی غذا کے اثر سے بھی ہو سکتی ہیں جبکہ گوشت خوروں میں یہ زیادہ نمایاں ہوتی ہیں۔

فاقہ کن حالات میں ضروری ہوتا ہے:

بعض امراض کے تدارک کیلیے آپریشن ضروری ہوتا ہے، لیکن کچھ مریض آپریشن کے لیے موزوں ہوتے ہیں اور کچھ نہیں ہوتے۔ یہی صورت فاقے کی ہے۔ اس طریقِ علاج کا ماہر ہی بتا سکتا ہے کہ کس مریض یا تندرست شخص کے لیے فاقہ ضروری ہے اور کس کے لیے نہیں۔ اس کا طویل تجربہ اس کی رہبری کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ قدرت نے خود ہمارے جسم میں ایک معالج پنہاں کر دیا ہے، لیکن یہ معالج اسی وقت بیدار ہوتا ہے کہ جب ہم فاقہ کرتے ہیں۔ فاقے سے ہمارے جسم کی اندرونی صلاحیتیں بروئے کار آتی ہیں۔ فاقے کے بعض ماہرین تمام امراض کو دو مخصوص گروہوں میں تقسیم کرتے ہیں۔ ایک وہ جن میں فاقہ اشد ضروری ہے اور دوسرا وہ جس کے مریض چاہیں تو فاقہ کر سکتے ہیں، لیکن یہ فرق کس طرح پہچانا جائے؟

طبِ مشرقی کے ماہرین بھی فاقے کی قدر و قیمت اچھی طرح جانتے ہیں۔ ان کے

ہاں موسمِ بہار میں فاقے سے جسم کے فاسد مادوں کو جلانے کی سفارش کی جاتی ہے۔ سب جانتے ہیں کہ بدہضمی، اسہال، اور پیچش کا علاج فاقہ ہے، لیکن بعض بیماریاں پوشیدہ ہوتی ہیں۔ وہاں بھی مریض کو فاقے سے فائدہ پہنچتا ہے۔

ذیل میں ہم ان شکایات و تکالیف کی مختصر کیفیت پیش کرتے ہیں جن میں فاقہ انسب رہتا ہے:

۱۔ تحول یا میٹا بولزم کی بے ترتیبی، مثلاً فربہی، گٹھیا اور جوڑوں کے درد، (وجعِ مفاصل) اور ذیابطیس کی ابتدائی صورتیں۔

۲۔ قلب، دورانِ خون اور شریانوں کے عوارض، امراضِ سینہ، خون بستگی یا کورونری تھرومبوسس، خون کا بڑھا ہوا یا گھٹا ہوا دباؤ، دورانِ خون کی تنگی، غلبۂ حزن، ورم ورید اور تھرومبوسس کے اثراتِ مابعد، تصلّبِ شرائین کی ابتدائی صورتیں اور پیر کے انگوٹھے کا غانضرانا یا گینگرین۔

۳۔ بڑے آدمیوں اور منتظمین کی بیماریاں جن کی تفصیل آگے پیش کی جائے گی۔

۴۔ خون میں پیدا ہونے والی تبدیلیاں جو بعض امراض کے چھوڑے ہوئے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہیں مثلاً مسوڑھوں کا مقدّم رہنا، گلے خراب رہنا، کان کا درد، کسی زہر کا اثر، نکوٹین، الکحل، سنکھیا، بسمتھ، پارہ، افیون اور خواب آور گولیوں کے چھوڑے ہوئے مضر اثرات۔

۵۔ امراضِ جلد مثلاً خارش، داد، چنبل اور پھوڑا وغیرہ۔

۶۔ اعضائے ہضم کی بیماریاں مثلاً آنتوں کی خرابی، سوئے ہضم، عدم اشتہا، جگر اور پتے کے امراض، پرانا قبض، اسہال کا رجحان، لٹکی ہوئی توند اور معدے یا آنتوں میں زخم پڑ جانے کی بعض صورتیں۔

۷۔ اعضائے تنفس کے عوارض، مثلاً پرانا زکام، ناک اور سینے کا جکڑا رہنا، دمہ اور نمونیہ کے اثراتِ مابعد۔

۸۔ گردے اور مثانے کی بیماریاں مثلاً ورمِ گردہ، گردے کا درد وغیرہ۔

۹۔ زنانہ امراض مثلاً رحم کا پرانا ورم، رحم کی رسولی، بے قاعدگی ایام، دورانِ حمل میں طبیعت مالش ہونا اور اسقاطِ حمل کا اندیشہ یا رجحان۔

۱۰۔ الرجی یا زود حسی جس سے جسم کا کوئی بھی حصہ متاثر ہو سکتا ہے۔

۱۱۔ امراضِ خبیثہ اور ان کے اثراتِ مابعد۔

۱۲۔ اعصابی خرابیاں مثلاً سانس پھول جانا، دردِ سر کے دورے پڑنا، دردِ اعصاب، بے خوابی، دوسری قسم کی اعصابی تکالیف یا ہیجان، جنسی کمزوری، اضمحلال وغیرہ۔

۱۳۔ غدودوں کے مختلف امراض مثلاً غدّہ درقیہ یا غدۂ نخامیہ کے غلط عمل سے پیدا ہونے والی شکایات جن کی شدت کم کرنے میں فاقہ نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

۱۴۔ امراضِ چشم مثلاً سوزشِ قرحیۃ، ورمِ شبکیہ اور آنکھوں کی دوسری شکایات نیز موتیا میں فاقہ مفید رہتا ہے۔

۱۵۔ خرابیٔ غذا سے پیدا ہونے والے امراض اور ان کے اثراتِ مابعد۔

روزہ اور روحانی امراض

آج کل کی دنیا میں مایوسی (Depression) اور پریشانی و ہیجان (Anxiety) عام بیماریاں ہیں۔ رمضان میں امن اور اخوت کی فضا ہوتی ہے۔ انسان اللہ تعالیٰ کی قربت محسوس کرتا ہے اور ذہنی طور پر اپنے آپ کو توانا محسوس کرتا ہے۔ اس سارے عمل سے مایوسی سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔ نیز وہ اپنا زیادہ وقت خاموشی سے گزارتا ہے اور لڑائی جھگڑے سے پرہیز کرتا ہے۔ اس بناء پر وہ پریشانی اور ہیجانی کیفیت سے دور محفوظ رہتا ہے۔ یہ دونوں بیماریاں انسانی جسم پر بے حد مضر اثرات ڈالتی ہیں۔ بلڈ پریشر، فالج، ذیابطیس اور دل کے امراض مسلسل پریشانی کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ باقاعدگی سے روزہ رکھنے والوں کو یہ عوارض کم لاحق ہوتے ہیں۔ انسان کا ذہن توانا نہ ہو تو اس کا جسم کبھی تندرست نہیں ہو سکتا۔

انسانی ارتقا کے تقریباً پانچ ہزار سال شاہد ہیں کہ انسان نے ترکِ غذا (روزہ یا فاقے) سے ہمیشہ ایک طرح کا روحانی سرور حاصل کیا ہے۔ یہ اس کی صحت اور جسمانی صفائی کا ضامن رہا ہے۔ دنیا کے مختلف مذاہب میں فاقہ کسی نہ کسی صورت موجود ہے۔ اسلام نے اپنے پیروؤں پر روزہ فرض کیا ہے۔ یہ روحانیت بڑھانے اور بہت سے امراض سے نجات پانے کا واحد ذریعہ ہے، لیکن جدید سائنس کی روشنی پھیلی اور مادیت نے زور پکڑا تو انسان اس فیض سے محروم ہو گیا۔ آج کا انسان فاقے کو صحت پانے کا سنہرا راستہ قرار دیتا ہے۔

فاقے میں شفا مضمر ہے

تجربہ بتاتا ہے کہ فاقے میں شفا مضمر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے تمام مذاہب نے کسی نہ کسی صورت میں فاقے پر زور دیا ہے اور انسان کو بتایا ہے کہ جسم کو غذا سے دور رکھنے سے روحانی قوت بڑھتی ہے۔ فاقے کے دوران انسان کے سفلی جذبات دبے رہتے ہیں، اس لیے روحانیت کی ترقی ہوتی ہے جو ہمیں اپنے خالق سے قریب کرتی ہے ۔ بے شک خدائے برتر سب سے بڑا حکیم ہے۔

فاقے کے دنوں میں جسم کی دیکھ بھال اور بھی زیادہ ضروری ہو جاتی ہے۔ ان دنوں میں آنتیں خشک ہونے لگتی ہیں، منہ بھی خشک ہونے لگتا ہے اور زبان پر رطوبت کی ایک تہہ جم جاتی ہے جس کی وجہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ حقیقت میں یہ وہی بیمار مادہ ہوتا ہے جس سے جسم نجات پانے کی کوشش کرتا ہے۔ انسان فاقے کے دوران کس چیز پر زندہ رہتا ہے؟ خود اپنے گوشت پر! سب سے پہلے بیمار بافت، فاضل اجزا اور غیر ضروری چربی جلتی ہے۔ جسم فاقے کی صورت میں فاسد مادوں سے پاک ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ ظاہر ہے جہاں گندگی جلتی ہے وہاں سے خوشبو نہیں آتی، یہی صورت ہمارے منہ کی ہو جاتی ہے۔

فاقہ، فربہی اور دبلا پن:

یہ عجیب حقیقت ہے کہ فاقے سے موٹے اور دبلے ہر دو اقسام کے لوگوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ جب جسم کے فاضل اجزا جمع ہوتے رہتے ہیں تو انسان فربہ ہو جاتا ہے۔ فاقہ ان اجزا کو جلانے میں مدد دیتا ہے، اس لیے اس سے فربہی کم ہو جاتے ہے، لیکن غیر معمولی طور پر دبلے افراد بھی فاقے سے مدد لے سکتے ہیں۔ شروع میں تو ان کا وزن کچھ اور کم ہو جائے گا لیکن جب وہ فاقے کا کورس ختم کرنے کے بعد غذا کھانی شروع کریں گے تو ان کا وزن پہلے کے مقابلے میں زیادہ ہو جائے گا۔

فاقے کے دوران اگر آپ کو سردی محسوس ہو تو گھبرایئے نہیں۔ معالج ایسے وقت میں تالاب میں نہانے سے روکتے ہیں۔ غذا یعنی ایندھن کے نہ پہنچنے سے جسم کی حرارت کم ہو جاتی ہے اور انسان سردی محسوس کرتا ہے۔ اس علامت سے گھبرانا نہیں چاہیئے۔ اسی طرح فاقے کے دوران پیشاب کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اختلاج قلب بھی محسوس ہوتا ہے۔ ماہر معالج ان شکایات کو دور کرنے کے لیے مناسب دوائیں دیتا ہے۔ ضروری ہے کہ فاقے کے دوران اپنے معالج سے رابطہ قائم رکھیں۔

بہت سے لوگ جن کا وزن زیادہ ہوتا ہے، ان میں پہلے چار پانچ دن تک جسم کا وزن اوسطاً ایک سے ڈیڑھ پونڈ یومیہ تک گھٹتا جاتا ہے۔ اس کے بعد فربہی کے تناسب سے مزید ایک پونڈ یومیہ کے حساب سے کچھ دن تک گھٹ سکتا ہے۔ وہ لوگ جو فاقہ شروع کرنے سے پہلے لاغر ہوتے ہیں، ان کا وزن زیادہ کم نہیں ہوتا اور بہت زیادہ دبلے لوگوں کا وزن صرف برائے نام گھٹتا ہے۔ بہت سے دبلے لوگوں کے لیے بھی فاقہ مفید ہے۔ ایسے لوگوں کی پیٹ کی شکایات اور دوسری تکلیفیں جو موٹے ہونے میں مانع ہوتی ہیں، فاقے سے رفع ہو جاتی ہیں، بلکہ ایسے لوگوں کے لیے فاقہ خصوصیت کے ساتھ مفید ہے اور مانع فربہی شکایات دور ہو جانے کی وجہ سے خون بھی بڑھ جاتا ہے۔

فاقہ کشی کی عظمت

زمانہ قدیم میں لوگ قوانین قدرت کے مطابق اپنی زندگی بسر کرتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ فاقہ کشی کی ذرا بھی ضرورت محسوس نہیں ہوتی تھی مگر آج کل کے لوگوں کا طرز رہائش و معاش اور خورد و نوش وغیرہ سب باتیں غیر قدرتی ہوگئی ہیں۔ باہر کا مادہ اور مرے ہوئے ذرات انسانی جسم کے اندر جمع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ان کو باہر نکال کر پھینک دینے کے لیے فاقہ کشی کی بڑی ضرورت ہے۔ کافی ورزش نہ کرنے اور قوانین قدرت کی خلاف ورزی کرنے کے سبب کھانا اچھی طرح نہیں پہنچتا۔ کھانا نہ پہنچنے سے جسم کی نشو و نما نہیں ہوتی اور نشو و نما نہ ہونے کے باعث فضلہ اور خراب مادہ کو باہر پھینکنے والے اعضا کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے کمزور ہو جانے سے پہنچا ہوا اناج اور غیر مادہ کامل طور پر نہیں نکلتا۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فاسد مادہ جسم کے مختلف جوڑوں میں جمع ہو جاتا ہے اور آدمی بدصورت، کم ہمت، بے حوصلہ اور کاہل بن جاتا ہے۔ فاسد مادہ جمع ہو جانے سے جسم کے اندرونی فعلوں میں بڑی رکاوٹ پڑتی ہے اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ایسے وقت میں بھوک بند ہو جاتی ہے اور جسم کی طرف سے فاقہ کشی کا ایک اشارہ دل کی طرف سے ہوتا ہے۔ یہ اشارہ پا کر کتے اور بلیاں اس وقت تک کھانا بند کر دیتی ہیں، جب تک انہیں پوری پوری بھوک نہیں لگتی صرف ایک انسان ہی ایسا ہے جو اس اشارے پر دھیان نہیں دیتا وہ عادت کے ہاتھوں مجبور ہو کر ہر روز تھوڑی دیر بعد بغیر بھوک کے ہی اسی طرح کھاتا اور فاسد مادہ جمع ہو جاتا ہے۔ اس کو نکالنے کا ایک قدرتی طریقہ فاقہ کشی یا برت ہے۔ ہمارے اندرونی اعضا ایک ہی وقت میں جسم کی نشو و نما اور فاسد مادہ کو باہر نکالنا یہ دونوں کام انجام نہیں دے سکتے۔ فاسد مادہ نشو و نما کے کام میں مزاحم ہوتا ہے اور آخر کار ہمارے جسم کا دیوالیہ نکلنے لگتا ہے چنانچہ زندگی کے قیام کے لیے اعضا کو آرام دینا یعنی فاقہ کرنا نہایت ضروری ہے۔

فاقہ کشی موثر دوا ہے:

فاسد مادہ کو باہر نکالنے کے لیے دوا کا استعمال بے حد نقصان دہ ہے اگر سچ مچ فاسد مادہ کو باہر نکالنا چاہتے ہو تو فاقہ کشی کرو اور اس وقت تک بالکل کچھ نہ کھاؤ جب تک اشتہا نہ ہو۔ فاقہ کشی ایک موثر دوا ہے۔ عام تندرست آدمیوں کو ہر ہفتہ ایک بار ورنہ کم از کم پندرہ دن میں ایک بار تو ضرور بھوکا رہنا چاہیئے۔ شاستر بنانے والوں نے اسی لیے ایکا دشی کے دن بالکل بھوکے رہنے کی نصیحت کی ہے۔ اگر آج کل دفتر میں کام کرنے والے بابوؤں اور سکولوں کالجوں میں تعلیم حاصل کرنے والے طلباء کو اس میں سہولت نہ ہو تو کوئی چھٹی کا دن فاقہ کے لیے مقرر کر لینا چاہیئے۔ اس روز بالکل کچھ نہ کھانا چاہئے۔ ہاں پانی تھوڑا تھوڑا کر کے خوب پینا چاہیئے۔ اس روز دل کو خوب خوش رکھنا چاہیئے۔ اگلے روز ایک سنگترہ یا لیموں کھا کر فاقہ توڑنا چاہیئے اور اس روز معمول سے کم کھانا چاہیئے۔

فاقہ یورپی ماہرین کے نزدیک

ایک ماہر نے فاقے کو روح کی غذا قرار دیا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ فاقے سے جسم کو فاضل غذائی اجزا سے چھٹکارا ملتا ہے، مزاج میں سکون پیدا ہوتا ہے، قوت فیصلہ میں اضافہ ہوتا ہے اور سستی دور ہوتی ہے، دردسر کا علاج ہو جاتا ہے، بینائی بہتر ہوتی ہے اور ڈراؤنے خواب نہیں آتے۔ یہ بات ہے کہ فاقے یا غذا میں کمی کے ذریعے سے جسمانی نظام کی تطہیر کی بہترین مثال روزہ ہے جو مسلمانوں پر فرض کیا گیا۔

ڈاکٹر انفریڈ ووگل کی فاقہ پر تحقیقات:

فاقے کے ذریعے سے جسمانی نظام کی جو صفائی یا تطہیر ہوتی ہے اس کے بارے میں ڈاکٹر انفریڈ ووگل نے بتایا کہ یہ عمل آسان نہیں ہے۔ اکثر بعض اعضا میں درد ہونے لگتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ یہ درد جاتا رہتا ہے اور مریض ہلکا محسوس کرتا ہے۔ اس میں ایک خوش گوار کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو جسم کے اندر گہرائی سے ابھرتی ہے۔ اس

ماہر طب نے کہا کہ فاقے میں بھوک محسوس ضرور ہوتی ہے، لیکن تنگ نہیں کرتی اور اسے برداشت کیا جا سکتا ہے۔

اپنی غذا کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت اہم ہے، خصوصاً اس صورت میں جب کوئی شخص دل کی بیماریوں میں یا کسی کہنہ تعدیہ (انفیکشن) مثلاً گردے یا پیشاب کی نالی کے تعدیہ میں مبتلا ہو۔ جسمانی نظام کی اس تطہیر کا مقصد جسم کے ریشوں اور خلیوں کی صفائی ہے۔ فاقہ یا نیم فاقہ کے بعد شعوری کوشش یہ ہوتی ہے کہ غیر مفید یا نقصان دہ غذائی اجزاء سے جسم کو پاک کر کے اس کی جگہ قدرتی اور صحت بخش غذا جسم میں پہنچائی جائے۔ پیشاب زیادہ ہو تو پروٹین، نشاستے اور چکنائی کی فاضل مقدار اس کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے اور جسم میں توانائی کا عمل از سر نو شروع ہو جاتا ہے

ڈاکٹر ڈیوٹی کی فاقہ پر تحقیقات:

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ڈیوٹی کی زیر نگرانی نارڈ تھیس اور مس اسٹیلا نے نے ۵۶ اور ۴۲ دن کا فاقہ کیا۔ اناج نہ کھانے کے سبب ان کی طاقت میں ذرا بھی کمی نہیں آئی۔ اسی طرح امریکہ کے پورسٹن صاحب نے بعض اشخاص کو ۳۰ سے ۴۰ روز تک کا فاقہ کرایا مگر ان کی طاقت ذرا کم نہ ہوئی۔ بخلاف اس کے فاقہ کے بعد وہ مقابلتاً طاقتور پائے گئے۔ فاقہ سے طاقت برقرار رہتی ہے صرف فاسد مادہ باہر نکلتا ہے۔ فاسد مادہ باہر نکلنے سے کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور طاقت بڑھتی ہے۔

روزہ کے بارے میں مغرب میں کتابوں کی اشاعت:

بیسوی صدی میں امریکہ اور یورپ میں روزہ کے میڈیکل فوائد پر بہت ساری کتابیں منظر عام پر آچکی ہیں۔ جن کے کچھ مشہور ٹائٹل یہ ہیں، روزہ کے ذریعہ علاج، طبی روزہ، روزہ اکسیر حیات ہے، صحت مند زندگی کے لیے میڈیکل روزہ...وغیرہ۔

زمانہ قدیم میں روزہ:

انسائکلو پیڈیا آف برٹانیکا کا کہنا ہے کہ اکثر مذاہب کے پاس روزے فرض اور

واجب قرار دیئے گئے ہیں، چنانچہ زمانہ قدیم میں مصر کے لوگ ہر مہینے میں تین دن روزہ رکھتے تھے، مشہور فلاسفر سقراط جس کا زمانہ ۴۷۰ سال قبل مسیح ہے جب اسے کسی اہم موضوع پر غور وفکر کرنا ہوتا تو وہ دس دن روزے رکھ لیتا تھا اور بقراط کو اس حیثیت سے اولیت حاصل ہے کہ اس نے روزہ کے طبی فوائد پر سیر حاصل بحث کی ہے، لہٰذا اپنی تحقیق کے پیش نظر وہ مریضوں کو روزہ رکھنے کی ہدایت کرتا اور کہا کرتا تھا کہ ہر انسان کے اندر ایک ڈاکٹر ہے اور یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے اندرونی ڈاکٹر کی معاونت کریں تا کہ وہ کما حقہ اپنی ڈیوٹی انجام دے سکے۔

روزے اور ڈاکٹروں کی تحقیق:

ڈاکٹروں نے یہ تحقیق کی ہے کہ ایک مہینے کے روزے رکھنے سے بہت سی بیماریاں انسان کے جسم سے خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔ روزوں کا جسمانی طور پر بھی فائدہ ہے اور روحانی طور پر بھی۔ کئی بندے وہ بھی ہوتے ہیں کہ جن کے گھر کا غسل خانہ غریب آدمی کے گھر سے بھی زیادہ مہنگا ہوتا ہے پورا سال وہ اپنی مرضی سے کھاتے پیتے ہیں اگر رمضان المبارک کے روزے نہ ہوتے تو ہو سکتا ہے انہیں یہ پتہ ہی نہ چلتا کہ جو غریب آدمی اپنے گھر میں بچوں کے ساتھ بھوکا ہے اس کے ساتھ کیا گزرتی ہے؟ اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کر کے ہمارے اوپر احسان کیا۔ انسان جب سارا دن کچھ نہ کھائے کچھ نہ پیئے تب خیال آتا ہے کہ جو بھوکا رہتا ہوگا اس کا کیا حال ہوتا ہوگا۔

روزہ اور امریکہ کے ڈاکٹر لوگان کی تحقیق:

کیلیفورنیا (امریکہ) کے ایک ڈاکٹر لوگان نے لکھا ہے کہ وہ جب بیمار ہوتے ہیں تو روزہ رکھ کر صحت یاب ہو جاتے ہیں اسی طرح دیگر معالجین اور لوگوں کے تجربات سامنے آئے تو مغرب کے ماہرین طب و سائنس اس جانب متوجہ ہوئے اور کھلم کھلا اعتراف کیا کہ روزہ بہت سے امراض کا علاج ہے۔

روزہ اور روسی ماہرین کی ریسرچ:

روسی ماہر الابدان پروفیسر وی۔ این۔ نکٹین نے لمبی عمر سے متعلق اپنی ایک اکسیر دوا کے انکشاف کے سلسلہ میں لندن میں ۲۲ مارچ ۱۹۶۰ کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ اگر ذیل کے تین اصول زندگی اپنا لیے جائیں تو بدن کے زہریلے مواد خارج ہو کر بڑھاپا روک دیتے ہیں۔

اول: خوب محنت کیا کرو۔ ایک ایسا پیشہ جو انسان کو مشغول رکھے جسم کے رگ و ریشہ میں تروتازگی پیدا کرتا ہے جس سے خلیئے پیدا ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ ایسا شغل ذہنی طور پر بھی قوت بخش ہو۔ اگر تمہیں اپنا کام پسند نہیں تو فوراً ترک کر دینا چاہیئے۔

دوئم: کافی ورزش کیا کرو۔ بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیئے۔

سوئم: غذا جو تم پسند کرو کھایا کرو لیکن ہر مہینہ میں کم از کم ایک مرتبہ فاقہ ضرور کیا کرو۔ (بحوالہ اے ایف پی خبر رساں ایجنسی)

روزہ اور ڈاکٹر جوئل شو کی ریسرچ:

ڈاکٹر جوئل شو، اپنی کتاب میں لکھتے ہیں:

''اس اصول پر تمام ڈاکٹرز متفق ہیں کہ ترک خورد و نوش ازالۂ مرض کے لیے ایک خاص تدبیر ہے۔ ہمارا مشاہدہ بتاتا ہے کہ تمام حیوانی اجسام میں قدرت کا یہ قانون جاری ہے کہ وہ چیزیں جن میں زندگی کے اثرات نہیں پائے جاتے اور جن میں کہنگی اور فرسودگی پائی جاتی ہے، ان کو بدن سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ جسم کی کھال، ناخنوں اور بالوں میں نمایاں طور پر اس قانون پر عمل درآمد کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ سانپ کو دیکھیئے کہ وہ برابر اپنی کیچلی بدلتا رہتا ہے۔ ترک خورد و نوش سے قوت مدبرہ کو زیادہ طاقت مل جاتی ہے کہ وہ بدن کے مضر و غیر حیات بخش اجزاء اور فضلات کو جلد سے جلد خارج کرے۔'' اس طرح جب انسان روزہ رکھتا ہے تو بدن بذات خود اپنے امراض کو نکال باہر پھینکتا ہے کیونکہ نئی کلو غذا جو تمبں نٹ کی نالیوں میں پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ اسے ہضم

کرنا کوئی معمولی کام نہیں ہے۔ اس طرح اس قوت کو اس کے مقررہ فرائض سے ہٹا کر بیماریوں کے اخراج کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ روزہ کے دوران بے کار اور مردہ مادے سب سے پہلے خارج ہوتے ہیں اور اعضاء میں اپنے طبعی افعال انجام دینے کی صلاحیت عود کر آتی ہے۔

''روزہ''

تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج ہے

مالک الملک نے اس ہری بھری دنیا میں انسان پیدا فرما کر سمندروں، پہاڑوں اور تہ زمین میں چھپی ہوئی دولت کے خزانے اپنے استعمال میں لانے کے لیے دماغ، اعصاب، معدہ، انتڑیوں، گردن، جگر اور رنگا رنگ ہارمونز (مفید جوہری رطوبات) سے ہمارے بدن کا خوبصورت ڈھانچہ بنا دیا۔ قرآن حکیم میں انسان کو ظالم کے نام سے یاد فرما کر ہمارے سامنے لاتعداد حقیقتیں ظاہر کر دی گئی ہیں۔ سچ پوچھئے تو ہم لوگ صحت اور خوراک کے بارے میں اپنے اوپر بے حد ظلم کر رہے ہیں۔ شاید ہی کوئی خوش نصیب ایسا ہو جو قوانین حفظ صحت کا خیال کرے اور جانچ پڑتال کر کے مناسب غذا کھاتا ہو۔ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ کام کرتے کرتے تھک کر ہمیں نیند آنے لگتی ہے مگر ہم دماغ کو آرام دینے کی جگہ گھنٹوں پڑھائی جاری رکھنے سے باز نہیں آتے۔ ہماری دماغی جھلیوں، عضلات اور رگ پٹھوں میں زہریلے فضلات جمع ہو جانے سے سر درد ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہماری قوت مدبرہ بدن سے زہریلے فضلات کو خارج کرنے اور آرام کرنے کے لیے درد اور تناؤ پیدا کر کے ہمیں خبردار کرتی ہے۔ اسپرین، انجلین، سارڈان اور کوڈاپائرین جیسی زہریلی دوائیں استعمال کرنے شروع کر دیتے ہیں، عارضی فائدہ حاصل کر کے اصلی مرض کا علاج نہ کرنے سے دل کی کمزوری اور اعصابی امراض حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمارا رگ پٹھوں سے بنا ہوا مضبوط معدہ جو سخت سے سخت غذا کو تین گھنٹے میں پیس کر رکھ دیتا ہے۔ وقت بے وقت کھانے، نشاستہ اور ثقیل غذاؤں

کی کثرت یا اپنی ہاضمہ رطوبات کی کمزوری کی وجہ سے کبھی پیٹ درد، اپھارہ یا دست نے کی علامات ظاہر کر کے ہم سے آرام کی درخواست کرتا ہے تو ہم کھانا بند نہیں کرتے اور مستقل خرابی ہضم کے مریض بن جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے سال بعد ایک ماہ کے روزے فرض کر کے ہمیں اپنی صحت درست کرنے اور تازہ دم ہونے کا علاج تجویز فرما دیا ہے۔

روزہ اور نظام ہضم

فطرت نے روزمرہ کے اتفاقات کے لیے جو موثر حفاظتی نظام قائم کر رکھا ہے اس کی ایک سادہ سی مثال بھوک کا مرجانا ہے۔ جب کبھی ہم پر پریشانی، غصے، سرخوشی یا افسردگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ہماری اشتہا جاتی رہتی ہے۔ شدید جذبات سے کیمیائی فساد رونما ہوتا ہے، جو ہضم کے افعال میں خلل پیدا کر دیتا ہے۔ بھوک کی کمی ایک حفاظتی جبلت ہے۔ یہ اس وقت اپنا عمل کرتی ہے، جب نظام ہضم غذا کے لیے مستعد نہیں ہوتا۔

جسم میں زہریلے مواد کا اجتماع وانصاب خاص طور پر بسیار خوری سے ہوتا ہے اور بالخصوص غلط قسم کی غذائی افراط سے جیسے گوشت یا گوشت سے تیار کی ہوئی اشیا، نشاستہ دار غذائیں، تلی ہوئی غذائیں، سفید شکر، شکر اور آٹے یا میدے سے بنی ہوئی مٹھائیاں، چائے اور کافی وغیرہ۔ اسی قسم کی کیفیت غم واندوہ، تھکان اور جذباتی ہیجان سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ جب کھانے میں تیزابیت کو بڑھانے والی غذاؤں کی افراط اور مدافعتی غذائی عناصر کی کمی ہوتی ہے تو لازمی طور پر جسم میں زہریلے مواد جمع ہو جاتے ہیں۔

نہ صرف غذا، کسل اور کھانوں اور پریشانی وغیرہ عوامل ہی سے جسم میں زہریلے مواد بننے اور اکٹھے ہونے شروع ہو جاتے ہیں بلکہ دواؤں سے بھی سمی کیفیت کی پیدائش میں امداد ملتی ہے، بالخصوص ایسی دواؤں سے جنہیں انگریزی میں ''ڈرگس'' کہا جاتا ہے۔ اسی کے ساتھ بد پرہیزی اور بے اعتدالی سمی حالت کی پیدائش کا ایک اہم سبب

ہے۔غذا کی خراب عادات سے قبض پیدا ہوتا ہے، جو کھانا عام طور پر رائج ہے، وہ بھی عموماً ناقص ہوتا ہے اور اس میں سے پھوک اور چھلکے وغیرہ کو عموماً خارج کر دیا جاتا ہے، جس سے غذا میں حیاتین اور معدنی نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے، جس کا نتیجہ قبض ہوتا ہے ۔فضلات عام طور پر پھیپھڑوں، آنتوں، جگر اور گردوں سے خارج ہوتے ہیں۔ جب یہ اعضا کھانے کی مقدار کی زیادتی یا دوسری خرابیوں کی وجہ سے اپنا کام صحیح طور پر انجام دینے سے قاصر رہتے ہیں تو حاد امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اگر حاد امراض کو ڈرگس کے ذریعے متواتر دبایا جائے تو جسم میں زہروں کا اجتماع ہوتا رہتا ہے اور حاد امراض مزمن صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ یاد رکھئے کوئی ڈرگ ایسی نہیں ہے، جو زہریلی نہ ہو۔ زہریلے مواد کو سب سے زیادہ سرعت اور تیز رفتاری کے ساتھ دفع کرنے کا ذریعہ فاقہ ہے۔

روزہ مغربی دانشوروں کی نظر میں

روزہ اسلام کے بنیادی ارکان میں سے ایک ہے۔قرآن مجید میں اس کے متعلق واضح احکام موجود ہیں اور احادیث کثیرہ میں رمضان المبارک کے روزوں کی فضیلت ثابت ہے اب تو یورپ کے متعصب ڈاکٹر بھی اس کے فوائد کے قائل ہیں۔ان کی آراء ملاحظہ فرمائیں:

1 روزہ رکھنے سے خیالات پریشان نہیں ہوتے۔ جذبات کی تیزی جاتی رہتی ہے، برائیاں اور بدیاں دور ہو جاتی ہیں اور تجرد کی زندگی بخوبی گزر جاتی ہے۔

(ڈاکٹر میکل)

2- مہینے میں ایک دو بار روزہ رکھنا امراض کے لیے حفظ ماتقدم اور قیام صحت کے لیے مفید تدبیر ہے۔ (ڈاکٹر جی جیکب)

3- شدائد و مصائب گرسنگی اور تشنگی برداشت کرنے کے لیے روزہ سے بہتر کوئی چیز نہیں ہوسکتی۔ (ڈاکٹر ہنگر)

4- کبھی کبھی روزہ رکھنا مفید ہوتا ہے اس سے جسم کو بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن روزہ رکھتے، اور کھولتے وقت بسیار خوری سے بچنا چاہیئے۔ (ڈاکٹر فرنکلین)

5- سکون اور اطمینان پیدا کرنے کے لیے روزہ بہترین چیز ہے۔ (ڈاکٹر سمرسٹ)

6- روزے سے کئی جسمانی بیماریاں زائل ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً مرطوب اور بلغمی۔

(ڈاکٹر کلائز)

7- جذباتی انسانوں اور مجرد افراد کے لیے روزہ بہت مفید ہے۔ اس سے خیالات درست اور شیطانی وسوسے نہیں آتے۔ (ڈاکٹر ابراہام)

8- فاقہ کی بہترین صورت روزہ ہے جو اہل اسلام کے طریقہ پر رکھا جاتا ہے میں یہ مشورہ دوں گا کہ جب کسی کو فاقہ کرنے کی ضرورت پڑے تو اسلامی طریقے سے روزہ رکھا کرے۔ طبیب یا ڈاکٹر جس طرح سے فاقہ کرواتے ہیں وہ قطعی غلط ہے۔

(ڈاکٹر ایمرسن)

9- جس بشر کو تزکیہ نفس کی ضرورت ہو اسے لازم ہے کہ وہ کثرت سے روزہ رکھا کرے۔ میں مسیحی دوستوں سے کہوں گا کہ وہ اس بات میں مسلمانوں کی تقلید کریں۔ ان کے روزہ رکھنے کا طریقہ بہترین ہے۔ (ڈاکٹر رچرڈ)

10- روزہ گناہوں اور بیماریوں کو روکتا ہے۔ خیالات و جذبات کو خراب نہیں ہونے دیتا۔ (ڈاکٹر سی فرانڈ)

11- سکون اور اطمینان پیدا کرنے کے لیے روزہ بہترین چیز ہے

(ڈاکٹر خان لمیرٹ)

12- ہفتہ میں ایک بار روزہ رکھنا صحت کے لیے مفید ہے۔ (ڈاکٹر ایڈورڈ نکلسن)

13- بلزاک (۱۹۴۶ء) میں جو اپنے زمانے کا مشہور معالج تھا اس کا کہنا تھا کہ کئی دن دوا استعمال کرنے سے یہ بہتر و افضل ہے کہ ایک دن روزہ رکھ لیا جائے۔

14- روزہ دل میں سکون، صبر اور اطمینان پیدا کرتا ہے اس سے قوت برداشت بڑھتی

ہے اور سختیاں سہنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ (ڈاکٹر ہنری ایڈورڈ)

15- روزہ روحانی امراض کا علاج ہے یہ روح کو پاک اور صاف کرتا ہے۔
(ڈاکٹر سموئیل الیگز بنڈر)

16- روزہ سے ظاہر و باطن کی غلاظتیں دور ہوتی ہیں یہ روحانی وجسمانی اسقام کا دافع ہے۔ (ڈاکٹر جوزف)

روزوں کے بارے میں ایک غیر مسلم ڈاکٹر کی رائے:

ڈاکٹر حمید اللہ فرماتے ہیں۔ ایک یورپین غیر مسلم ڈاکٹر ژوئے فرائے نے ایک کتاب بعنوان ''روزہ'' لکھی ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ روزہ نہ صرف طبی نقطہ نگاہ سے انسانوں کے لیے مفید ہے بلکہ کائنات کی دیگر مخلوقات کے لیے بھی یہ حیاتِ نو کا مژدہ سناتا ہے۔ قطبین میں اور دیگر جگہوں پر وحشی جانور کئی کئی ماہ برف باری کے دوران کئی مہینے بغیر کھائے پیے رہتے ہیں۔ جانور، پرندے، سانپ وغیرہ سب پہاڑوں کی غاروں میں چلے جاتے ہیں اور وہیں سو جاتے ہیں۔ اس کو ہائبر نیشن (Hibernation) کہتے ہیں۔ یعنی موسم سرما کی نیند۔ بغیر کھائے پیے یا روزے کی حالت میں کئی ماہ گزارنے کے باوجود یہ جانور نہیں مرتے بلکہ موسم بہار میں حیات نو لے کر آتے ہیں۔ پرانے پر جھڑ جاتے ہیں، پرانی کھالیں اتر جاتی ہیں اور نیا چمڑا، کھال یا لباس پہن کر یہ دوبارہ زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔ اشجار سردیوں میں جھڑ جاتے ہیں کوئی پانی نہیں دیا جاتا پھر موسم بہار میں نت نئے رنگوں سے یہ کونپلیں نکالتے ہیں۔ نئی جوانی، نیا حسن اور نئی قوت لے کر آتے ہیں۔

(بحوالہ ڈاکٹر محمد حمید اللہ۔ خطبات بہاولپور مطبوعہ ادارہ تحقیقات اسلامی، اسلام آباد)

ڈاکٹر ژوئے فرائے کے نزدیک آج کل ایسی عجیب اور پیچیدہ بیماریاں ظاہر ہو چکی ہیں کہ جن کا ابھی تک کوئی مستقل علاج دریافت نہیں ہوا۔ تاہم ان کا علاج طویل یا مختصر فاقہ کشی سے کیا جا سکتا ہے۔ ان کے تجربات اور تحقیقات کا نچوڑ یہ ہے کہ انسانوں

کو ہر سال سات ہفتے روزے رکھنے چاہئیں۔ اس طرح یہ کل روزے سالانہ بیالیس بنتے ہیں۔ پاکستان میں بھی جو تحقیقات ہوئی ہیں ان کی روشنی میں بھی کہا جا سکتا ہے کہ روزہ طبی لحاظ سے انسانوں کے لیے مفید رہے۔ ڈاکٹر فتح خان اور علامہ اقبال میڈیکل کالج لاہور کے یورالوجسٹ پروفیسر سجاد حسین کی یہ نئی تحقیقات ہیں جو انہوں نے چند سال قبل کیں کہ گردے کے جن مریضوں نے روزے رکھے ان میں یورک ایسڈ (Uric Acid) کی کمی واقع نہیں ہوئی۔

مغربی ڈاکٹر کی نظر میں روزہ:

روزہ کی افادیت اور اس کی اہمیت کا اندازہ ایک غیر مسلم مغربی ڈاکٹر کے اس قول سے ہو سکتا ہے:

''میں اپنے مسیحی دوستوں کو مشورہ دوں گا کہ اگر وہ فاقہ کرنا چاہیں تو اہل اسلام کے طریقے سے روزہ رکھیں۔ ہم جس انداز میں صحت کے لیے فاقہ کشی کراتے ہیں وہ قطعی غلط ہے۔''

یہ دین فطرت کو ایک غیر مسلم سائنسدان کا شاندار خراج تحسین ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ ہمارے پاس ایسے بے بہا خزانے ہیں اور ہم ان سے غافل ہیں۔ کیا ہم آج بھی نہیں سوچیں گے کہ روزہ ہم سے کیا مطالبہ کرتا ہے؟

بدنِ انسان پر روزے کے اثرات تجربات کی روشنی میں

موسم اور جغرافیائی جائے وقوع کے لحاظ سے روزے کی مدت ۱۲ سے ۱۹ گھنٹوں تک ہوتی ہے اور رات کے طول کے اعتبار سے عام طور پر ایک دو مرتبہ (افطار کے بعد اور سحر سے پہلے) کھانا کھایا جاتا ہے۔ محض سائنٹی فک اعتبار سے یہ بات پورے یقین کے ساتھ نہیں کہی جاسکتی کہ روزے کا جسمانی فعلیات پر کیا اثر پڑتا ہے اور کس طرح بعض لوگوں کے خیال میں روزہ جسم کے افعال میں نقصان اور جسمانی کمزوری کا موجب ہوتا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ روزے سے جسم میں کوئی نقص یا کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ کیوں کہ روزہ رکھنے سے دو کھانوں کا درمیانی وقفہ ہی معمول سے کچھ زیادہ ہو جاتا ہے اور در حقیقت ۲۴ گھنٹوں میں مجموعی طور پر اتنے حرارے (غذائیت) حاصل ہو جاتے ہیں اور جسم کو مائع (پانی) کی اتنی مقدار مل جاتی ہے جتنی روزے کے علاوہ دنوں میں ملتی ہے۔

مزید برآں یہ بھی ایک حقیقت اور مشاہدہ ہے کہ لوگ رمضان میں لحمی (پروٹینی) اور کاربوہائیڈریٹ (نشائی) اجزاء عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اس حقیقت کے پیش نظر یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ مجموعی غذائیت (حرارے) عام دنوں کے مقابلے میں جسم کو زیادہ مقدار میں ملتی ہے۔

ان مختلف آرا کی اپنے طور پر تصدیق و تکذیب کر سکنے یا ان کے متعلق کسی صحیح رائے کے قائم کرنے کے سلسلے میں روزہ داروں کے جسم پر روزے کے اثرات کا مشاہدہ کیا گیا۔ چنانچہ اس غرض سے ۱۳ روزہ داروں کا ایک گروپ منتخب کیا گیا۔ ان میں ایک حاملہ خاتون (مدت حمل ۶ ماہ) کو بھی شامل کیا گیا۔ اسکے ساتھ ایک ایسے ۲/۱ ۲ سالہ مرد کو بھی شامل کیا گیا جس نے روزہ نہیں رکھا۔ اس طرح ۱۴ افراد پر تجربہ شروع کیا گیا۔ تجربے اور مشاہدے کے دوران میں حسب ذیل امور کو تفصیلی طور پر ریکارڈ کیا گیا۔

(۱) وزن

(۲) جسمانی حرارت

(۳) نبض

(۴) خون کا دباؤ

(۵) طبعی استحالے کی شرح (B.M.R)

(۶) بدنی سیال

(۷) خون اور پیشاب کا کیمیائی تجزیہ

طریقہ کار اور وسائل:

اس گروپ میں (علاوہ ایک حاملہ خاتون کے) تین عورتیں بالترتیب ۱۷، ۲۷ اور ۴۰ سال کی عمر کی تھیں۔ گروپ کے مردوں کی عمریں ۲۲ سے ۶۹ سال تک تھیں (ازسطا ۳۲ سال) ان تمام کا تعلق متوسط طبقے سے تھا۔ ان کی معمولاً استعمال کی جانے والی غذا میں غذائیت کا اندازہ ڈھائی سے تین ہزار حرارے (کیلوریز) یومیہ کیا گیا تھا۔ سریریاتی امتحان میں ان کوئی جسمانی بیماری یا تعدیہ (چھوت) میں مبتلا نہیں پایا گیا۔ رمضان سے ایک ہفتہ قبل ان سب کا تفصیلی معائنہ کرلیا گیا تھا، تاکہ بعد کے حالات سے ان حالات کا مقابلہ کیا جاسکے۔

اس وقت امتحان کی غرض سے بدنی مواد، پیشاب اور خون کے معائنے کے لیے ناشتے سے قبل نمونے حاصل کرلیے گئے تھے۔ اسی طرح رمضان کے دوران ان مواد کے نمونوں کو مغرب کے عین بعد حاصل کیا گیا جب کہ روزہ صرف ایک گھونٹ پانی سے کھولا گیا تھا۔

دورانِ رمضان مشاہدات:

یکم رمضان، ۱۰ رمضان، آخری روزے کے دن اور پھر ۴ ہفتے گزرنے کے بعد:

نتائج:

وزن کا گوشوارہ حسبِ ذیل رہا۔ اس شخص کے وزن میں کوئی بڑی تبدیلی نہیں ہوئی جس نے روزہ نہیں رکھا تھا، کیوں کہ عام حالات میں بھی وزن میں معمولی کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ آگے ہم اس شخص کو لا سے ظاہر کریں گے۔

	رمضان سے قبل	یکم رمضان کو	10 رمضان کو	آخری روزہ کے بعد	4 ہفتے بعد
لا	۱۴۲	۱۴۰	۱۴۰	۱۴۲	۱۴۲
روزہ رکھنے والا	۱۲۲	۱۲۲	۱۲۱	۱۱۹	۱۲۱
حاملہ خاتون	۱۰۶	۱۰۶	۱۰۸	۱۱۰	۱۱۷

(واضح رہے کہ حمل کے دوران وزن بڑھتا رہتا ہے)

اوپر روزے داروں کے وزن کا اوسط بتایا گیا ہے۔ مگران میں سے دو حضرات کا وزن ۷ پونڈ کم ہوگیا۔ ایک صاحب کے وزن میں قطعاً کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ حاملہ خاتون کا وزن رمضان کے دوران چار پونڈ بڑھ گیا۔ سات اشخاص کا وزن ۴ ہفتے بعد بالکل وہی ہوگیا۔ جو رمضان سے پہلے تھا۔

نبض اور حرارتِ جسمانی پر روزے کا کوئی اثر نہیں پڑا۔ خون میں ہیموگلوبین کی تعداد رمضان میں پہلے کی طرح برقرار رہی۔ اسی طرح مجموعی طور پر خون کے دباؤ میں کوئی فرق واقع نہیں ہوا۔

طبعی شرحِ استحالہ:

رمضان کے دوران کسی خاص تبدیلی کا مشاہدہ نہیں کیا گیا۔ حاملہ خاتون میں شرح زیادہ رہی۔ اس کا واضح سبب حمل تھا۔

خون کی شکر کے اثرات

	رمضان سے قبل	یکم رمضان	10 رمضان	آخری روزہ	بعد رمضان
لا	۹۲	۸۷	۹۰	۸۸	۹۳
روزہ دار	۸۴	۸۰	۸۰	۷۴	۸۶
حاملہ خاتون	۸۸	۸۴	۷۲	۶۸	۸۱

خون کی شکر کسی بھی شخص میں کم ترین طبعی مقدار (۷۰ ملی گرام فی صد) سے نیچے نہیں گئی۔ دوران رمضان بہر حال خون میں شکر کی مقدار کم رہی۔

اس کے علاوہ خون کے کیمیائی اجزاء رمضان بھر طبعی مقدار میں برقرار رہے اور ان میں کوئی تبدیلی نوٹ نہیں کی گئی۔

جسم کی مائیت اور اخراجِ بول:

عام طور پر گروپ کے افراد نے پانی کی اتنی ہی مقدار روزے کی حالت میں ۲۴ گھنٹوں کے دوران استعمال کی جتنی کہ وہ معمولاً کرتے تھے پیشاب کی مقدار چند لوگوں میں کم رہی ورنہ باقی افراد میں مجموعی طور پر اتنی رہی جو عام حالات میں تھی۔ ایک قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ شخص 'لا' میں بھی بعض اوقات اخراج بول کی سطح کم نوٹ کی گئی۔ اس لیے اس بات کا امکان ہے کہ پیشاب کی مقدار میں کمی طبعی اسباب کی بنا پر ہوئی ہو۔ پیشاب کی کثافتِ نوعی (SPECIFIC GRAV!TY) میں کوئی قابلِ ذکر تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ ان تمام مشاہدات سے ظاہر ہوا ہے کہ روزوں سے اگر جسم پر کوئی اثر ہوتا ہے تو یہ کوئی قابلِ لحاظ اثر نہیں۔ رمضان کے دوران گروپوں کا فعل طبعی رہا۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے متعدد روزوں کے بعد بعض لوگوں کے وزن میں اور اسی طرح خون کی شکر کی مقدار میں کچھ کمی آگئی تھی، لیکن یہ تبدیلی کبھی طبعی حدود سے نیچے نہیں گئی۔ خون کی شکر کی مقدار میں کمی خاص طور پر اس وقت ہوئی جب دن کا بڑا حصہ گزر چکا تھا۔

واضح رہے کہ یہ مشاہدات ایسے لوگوں میں کیے گئے تھے جو سریریاتی امتحان میں نارمل ثابت ہوئے۔ اس لیے یہ تصور کر لینا مناسب نہ ہوگا کہ: تحالاتی اور دیگر امراض خاص طور پر گردوں کے امراض کی صورت میں بھی ایسے ہی نتائج حاصل ہوں گے۔ یہ تحقیق کا ایک اور میدان ہوگا کہ گردوں کے مریض اور ذیابطیس میں مبتلا افراد پر بھی اسی قسم کی تحقیق کی جائے۔

دن کا کچھ حصہ گزر جانے کے بعد کارکردگی اور کام سے دل چسپی میں قدرے کمی بعض افراد نے ظاہر کی۔ غالباً اس کی وجہ خون میں شکر کی مقدار کی کمی ہوگی، کیوں کہ روزہ کھولنے کے بعد یہ کیفیت تھوڑی دیر میں جاتی رہی۔

(یہ تجربات ڈاکٹر معظم اور ڈاکٹر خالق نے کیے تھے۔)

جسمانی قوتوں پر روزہ کا اثر

حقیقت یہ ہے کہ قدرتی علاج کی ہر صورت اس حقیقت پر مبنی ہے کہ قدرت کاملہ نے جسم کے اندر قوتِ مدبرہ پیدا کی ہے۔ یہ قوت مدبرہ کسی خاص تدبیر کے بغیر ہر وقت قوتوں کی حفاظت اور ان کی طرف رہتی ہے۔ قدرتی علاج کی صورت میں وہ تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جو قوت مدبرہ کو مدد دینے والی ہوں اور ان باتوں سے بچنا چاہیے جو اسے کمزور کر دیں۔ قوت مدبرہ کو مدد دینے والی تدبیروں میں سے ایک تدبیر یہ ہے کہ کھانا پینا چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ بات کہ روزہ میں شفا بخشی کی زبردست صلاحیت ہے، اس طرح سمجھ میں آسکتی ہے کہ ترک غذا سے بدن کی وہ قوت جو غذا ہضم کرنے میں ہر وقت صرف ہوتی رہتی ہے، جمع رہتی ہے اور قوت مدبرہ کے ساتھ ہو کر امراض کو بدن سے نکالنے میں لگ جاتی ہے۔

ڈاکٹر جوئی شوا پنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ اس صورت پر تمام ڈاکٹر متفق ہیں کہ ترکِ خورد و نوش ازالۂ مرض کی ایک خاص تدبیر ہے۔ مشاہدہ بتاتا ہے کہ تمام حیوانی اجسام میں قدرت کا یہ قانون جاری ہے کہ وہ چیزیں جن میں زندگی کے اثرات میں پائے

جاتے اور جن میں کہنگی اور فرسودگی پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کو بدن سے خارج کر دیا جاتا ہے۔ جسم کی کھال، ناخنوں اور بالوں میں زیادہ نمایاں طور پر اس قانون پر عمل درآمد کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ سانپ کو دیکھئے کہ وہ برابر اپنی کینچلی بدلتا رہتا ہے۔ ترکِ خورد ونوش سے قوت مدبرہ کو زیادہ مدد مل جاتی ہے کہ وہ بدن کے خارج کئے جانے والے مضر اور غیر حیات بخش اجزاء اور فضلات کو جلد سے جلد خارج کر دے کیونکہ اس طرح وہ زبردست قوت جو ہضم غذا میں لگی رہتی ہے خالی ہو کر قوت مدبرہ کے ساتھ شریک ہو جاتی ہے۔ بہرحال علاج بالصوم کا یہ ایک دل نشین نظریہ ہے کہ جب خورد ونوش کو ترک کر دیا جاتا ہے تو بدن بذاتِ خود اپنے امراض کو نکال پھینکتا ہے اس کا ثبوت اس امر واقعہ سے بھی ملتا ہے کہ وبائی امراض کے زمانے میں وہ وبائی حملے سے عموماً محفوظ رہتے ہیں جو اپنے معدے کو خالی رکھتے ہیں بمقابلہ ان لوگوں کے جو اپنے معدے کو خالی نہیں رکھتے۔

اس سلسلے میں ڈاکٹر شو نے جو بیان کیا ہے وہ بہت اہم ہے۔ وہ فرماتے ہیں کہ ترکِ خورد ونوش سے ہضم کرنے والی قوت خالی اور محفوظ رہ کر بدن کی صفائی میں لگ جاتی ہے اور ہر قسم کا فضلی مادہ نکال پھینکتی ہے۔ کئی پونڈ غذا جو کم از کم ۳۰ فیٹ کی نالیوں میں پھیلی ہوتی ہے اسے ہضم کرنا کوئی معمولی کام نہیں ہے اس کے لیے کچھ کم قوت درکار نہیں ہوتی۔ اگر اس وقت کو اس کے مقررہ فرائض سے ہٹا لیا جائے تو اسے اور ضرورتوں میں خرچ کیا جا سکتا ہے اور وہ بدن سے بیماریوں کے اخراج کی بہترین خدمات انجام دے سکتی ہے جو لوگ ہر وقت اپنے معدے کو غذاؤں سے لبریز رکھتے ہیں وہ اپنے بدن کی بہت بڑی طاقت ہضم غذا کھو دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ سست اور کاہل ہو جاتے ہیں اور سمی مادے ان کے رگ وپے میں گھر کر لیتے ہیں اور بعض اوقات غیر طبعی اور غیر معتدل مٹاپا انہیں بھدا اور نکما کر دیتا ہے۔

جسم انسانی کا ہر عضو اور ہر حصہ ایک دوسرے سے اس قدر مربوط و مسلسل ہے کہ

اسے مختلف طریقوں کی ایک کڑی کہنا چاہیئے ۔ اور اس لیے ایک حصہ میں اگر کچھ فساد و خلل پیدا ہوتا ہے تو اس سے اعلیٰ قدر مراتب دوسرے حصوں کا اثر لینا ناگزیر ہے ۔ غذا کا تعلق معدہ سے براہ راست ہوتا ہے ۔ اسلیے معدے کو خاص طور پر متاثر ہونا پڑتا ہے ۔ تاہم ہر حصہ بدن کم وبیش اثر قبول کئے بغیر نہیں رہتا ۔ جسم جس قدر بیمار ہوگا ۔ اسی قدر اعضاء کے افعال میں ابتری اور کمزوری رونما ہوگی ۔

اس انسانی مشین کو بھی دوسری مشینوں پر قیاس کرنا چاہیئے ۔ جب انسانی مشینری کے نظام میں کچھ ابتری پیدا ہو جائے اور مرمت کی واقع ضرورت ہو تو سب سے پہلا کام یہ ہے کہ مشین کو بند کر دیا جائے ۔ بند کر دینے کے معنی یہ ہیں کہ ہضم غذا کے کام کو روک دیا جائے ۔ یہ تدبیر شفا بخش تدبیر ہے لیکن اس کو عمل میں لانے کے لیے کافی جسمانی طاقت درکار ہوتی ہے ۔ اور اس لیے صاف ظاہر ہے کہ جسمانی طاقت کے ہر مصرف کو تاصحت روک دینا چاہیئے ۔ روزہ کی برکات پر اس سے پہلے بھی لوگ متفق تھے کہ سائنس نے اس مسئلے کو چھیڑا ۔ بہر کیف عصر جدید کے طبّی نکتے اور پے در پے تجربات نے حال ہی میں اس مسئلے پر روشنی ڈالی ہے کہ روزہ سے جسمانی نظام پر کیا اثر پڑتا ہے؟

انسانی جسم پر روزہ کے میڈیکل اثرات وفوائد:

ہمارا جسم بیمار پڑنے سے قبل متنبہ کرتا ہے ۔ کسی بڑے مرض کی آمد بالعموم بھوک کی کمی سے شروع ہوتی ہے ۔ بھوک غائب ہو جانا اس امر کا پیش خیمہ ہوتا ہے کہ اب کوئی مرض آنے والا ہے ۔ یہاں یہ بتانے کی چنداں ضرورت نہیں کہ بھوک کیوں غائب ہو جاتی ہے ۔ سب جانتے ہیں کہ بھوک کن چیزوں سے کم ہوتی ہے ، بھاری اور مرغن غذائیں بھوک کی دشمن ہیں ۔

قدیم اطبا علاج کے ساتھ پرہیز پر بہت زور دیتے تھے ۔ درمیان میں یہ صورت باقی نہ رہی لیکن اب جدید تحقیقات کے داعی اور ماہر اس حقیقت کو پہچان رہے ہیں ۔ پرہیز کے بغیر دوا علاج کا کوئی فائدہ نہیں ۔ مریض کو مرغن غذا دینے سے اس کے قلب ،

انتڑیوں اور جگر (جو انہضام میں اہم فرض ادا کرتا ہے) پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

تجربہ شاہد ہے کہ بخار، گلے کی خرابی، خناق، نمونیہ، انفلونزا وغیرہ میں فاقہ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے، تاہم مریض کو بعض پھلوں کا رس ضرور دیا جاسکتا ہے۔ ترکاریوں اور پھلوں کا رس امرت ثابت ہوتا ہے۔

مختلف امراض پر روزے کا اثر:

یہ دعویٰ تو نہیں کیا جاسکتا کہ روزہ تمام بیماریوں میں شفا ثابت ہوتا ہے، البتہ اتنا ضرور کہا جاسکتا ہے کہ صرف روزے کے ذریعے سے اتنی بیماریوں میں شفاء حاصل ہوتی ہے کہ کسی دوسری واحد تدبیر سے ناممکن ہے۔ اگر روزہ کا استعمال صحیح وقت پر اور حالت ناقابلِ علاج ہونے سے پہلے کردیا جائے تو سخت بیماریوں میں بھی اس سے اچھے نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ ان بیماریوں میں جو کسی عضو کی بربادی اور تباہی سے تعلق نہیں رکھتیں، روزہ کے فوائد لاثانی ہیں نیز ان تمام عوارض میں جو افعال الاعضاء کے نقائص سے پیدا ہوتے ہیں۔ روزے نے حیرت انگیز اثر دکھایا ہے جو بیماریاں، اعضائے بدن کی خرابی اور فساد سے متعلق ہیں۔ اگر ان کی ابتدائی حالت میں روزہ کا عمل شروع کردیا جائے تو اعضاء تباہی سے بچ جاتے ہیں اور ان سے بالکل صحیح افعال سرزد ہونے لگتے ہیں لیکن جب اعضاء میں فساد شروع ہوجاتا ہے تو روزہ کچھ فائدہ نہیں دیتا۔ ان حالات میں خراب اور زہریلے مادے جس مقدار میں خارج ہونے چاہئیں اس مقدار میں خارج نہیں ہوتے اس صورت میں اگر روزہ رکھا جائے تو حالت اور زیادہ خطرناک ہوجاتی ہے اور مریض ناتوانی کی وجہ سے روزہ توڑنے اور روا استعمال کرنے پر مجبور ہوجاتا ہے۔ خلیات کی بربادی یا یت کے پھیل جانے یا کسی اکّال مادے سے آدھا گردہ یا آدھا جگر برباد ہوگیا ہو تو روزہ اسے بحال نہیں کرسکتا۔ اسی طرح اگر دل کی ایک کواڑی تباہ ہوجائے تو اس کی از سرنو تعمیر ناممکن ہے البتہ ان حالات میں روزہ سے اتنی امید ہوسکتی ہے کہ وہ خون کو صاف کرنے کی بنا پر فاسد شدہ

اعضاء کی اصلاح میں مدد دے اور برباد شدہ خلیات کے قائم مقام تندرست خلیات پیدا ہو جائیں۔

ہر بیماری کا علاج روزے میں:

روزے دار کو غصہ بھی زیادہ آتا ہے۔ اس غصے سے موجودہ دور کی تنگ کرنے والی کولسٹرول اور چربی گھٹنی شروع ہو جاتی ہے۔ آج روزانہ لاکھوں مریض دل ڈوبنے، پیٹ بڑھنے، ہاتھ پاؤں سونے اور بلڈ پریشر کے ستائے ہوئے حکیموں کے پاس علاج کے لیے آتے رہتے ہیں۔ خداوند کریم نے سال کے بعد ایک ماہ کے روزے اسی لیے تو فرض کیے ہیں کہ ہمارے اچانک دل ڈوبنے، خونی دباؤ، پیٹ بڑھنے اور توند نکلنے کا قدرتی علاج ہو جائے۔

روزے کے دوران خون پر فائدہ مند اثرات:

دن میں روزہ کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ اثر دل کو انتہائی فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم یہ بات ہے کہ سیلوں کے درمیان (Inter Cellular) مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹیشو یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں پر دباؤ یا عام فہم میں ڈائسٹالک (Diastolic) دباؤ دل کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کے دوران ڈائسٹالک پریشر ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام یا ریسٹ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مزید برآں، آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ہائپر ٹینشن (Hyper Tension) کا شکار ہے۔ رمضان کے ایک ماہ کے روزے بطور خاص ڈائسٹالک پریشر کو کم کر کے انسان کو بے پناہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔ روزے کا سب سے اہم اثر دوران خون پر اس پہلو سے ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ اس سے خون کی شریانوں پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت کا علم اب عام ہے کہ خون کی شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (Remnants) کا پوری طرح

تحلیل نہ ہوسکتا ہے۔ جبکہ دوسری طرف روزے میں بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہو چکے ہوتے ہیں۔ان میں سے کچھ بھی باقی نہیں بچتا۔اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزا جم نہیں پاتے اس طرح شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں ۔ چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک بیماریوں جن میں شریانوں کی دیواروں کی سختی (Arteriosclerosis) نمایاں ترین ہے سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے۔

چونکہ روزے کے دوران گردے جنہیں دوران خون ہی کا ایک حصہ سمجھا جاسکتا ہے ۔آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس لیے جسم کے ان اعضاء کی قوت بھی روزے کی برکت سے بحال ہو جاتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر یا بلند فشارِ خون:

ہائی بلڈ پریشر یا بلند فشارِ خون سے مریض کو الجھن ہوتی ہے اور یہ الجھن اس کے خون کے دباؤ (فشار) میں اور بھی اضافہ کرتی ہے ہم اسے بالعموم بیماری سے تعبیر کرتے ہیں، حالاں کہ حقیقت میں فشارِ خون جسم کے خود سنبھلنے کا دوسرا نام ہے۔اس کے کئی اسباب ہوتے ہیں جو آسانی سے سمجھ میں آسکتے ہیں۔

خون کا دباؤ تفکرات ، غیر معمولی مصروفیات ،طرح طرح کی الجھنوں اور نفسیاتی اسباب کی وجہ سے بھی بڑھ سکتا ہے۔ مستقل طور پر غصہ کرنے سے بھی یہ شکایت پیدا ہوسکتی ہے ۔بعض اوقات غذائی خرابی یا خرابیٔ ہضم سے جسم میں جمع ہونے والے سمی اجزا بھی اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔

فربہی ، کاہلی اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے اگر جسم میں چربی اتنی زیادہ جمع ہوجاتی ہے کہ اس کے اجزا یا ٹکڑے شریانوں میں بھی پھنسنے لگیں تو قلب کو معمول سے زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔اس طرح خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

آج کا معالج بنیادی اسباب کو ہٹانے کے بجائے ظاہری علامات کو دور کرنے کی

کوشش کرتا ہے۔ فشارِ خون کو کم کرنے کے لیے طرح طرح کی گولیاں اور انجیکشن ایجاد ہوگئے ہیں، لیکن مریضوں سے پوچھئے کیا انہیں کسی قسم کا ردعمل محسوس نہیں ہوتا؟ بعض مریضوں کو بیماری کی بہ نسبت اس نئے علاج سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔

تحقیقات مظہر ہیں کہ تمباکو ہمارے لیے بہت مضر ہے۔ نکوٹین ہمارے اعصاب پر برا اثر ڈالتی ہے اور ہماری شریانوں کو خراب کر کے فشارِ خون کی راہ ہموار کرتی ہے۔ نکوٹین سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں اور قلب کو کہیں زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔

ان تمام صورتوں میں فاقہ اور تمباکو سے مکمل اجتناب بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر بلڈ پریشر کے مریض کو کم نمک کی غذا دی جائے، تازہ پھل اور سبزیاں افراط سے استعمال کرائی جائیں، گہرے سانس لینے کی مشق کرائی جائے، ہلکی ورزش کی تعلیم دی جائے اور فاقوں سے وزن کم کرا دیا جائے تو کھوئی ہوئی صحت واپس مل سکتی ہے۔ رمضان کے پورے روزے ایسے مریض کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

بات ہے تو عجیب سی لیکن ہے حقیقت پر مبنی کہ فاقے سے بلند فشارِ خون یا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں ہی کو فائدہ نہیں پہنچتا، بلکہ ان مریضوں کو بھی تسکین ہوتی ہے جن کے خون کا دباؤ معمول سے کم رہتا ہے۔

فربہی، گٹھیا اور روزہ:

انسان کا وزن کیوں بڑھ جاتا ہے؟ اس کے تین اسباب ہوتے ہیں:

الف: آنتوں، گردوں اور جلد کا سست عمل جس کی وجہ سے غذا اچھی طرح نہیں جلتی اور توانائی صحیح مقدار میں حاصل نہیں ہوتی۔

ب: کسی ایک یا چند غدودوں کی خرابی سے ہارمونی نقائص پیدا ہو جاتے ہیں (ان میں غدہ درقیہ، غدہ نخامیہ، کلاہِ گردہ، جنسی غدود سب ہی شامل ہیں)۔ جب غدودوں سے قدرتی طور پر خارج ہونے والی رطوبت کی مقدار کم یا زیادہ ہو جاتی ہے تو ہم ہارمونوں کی خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض خرابیاں دورانِ حمل میں پیدا ہو جاتی

ہیں اور وہ بچے کی پیدائش کے بعد بھی جاری رہتی ہیں۔

امراضِ قلب میں مبتلا رہنے والے افراد کی پچاس فیصد سے زیادہ تعداد (خاص طور سے معمر لوگوں میں) فربہی کا شکار ہوتی ہے۔ انشورنس کمپنیوں کے اعداد وشمار شاہد ہیں کہ فربہی سے موت کی شرح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا وزن آپ کے قد قامت اور عمر کے لحاظ سے دس فی صد زیادہ ہے تو آپ کی عمر طبیعی میں بیس فیصد کمی ہو جانے کا امکان رہتا ہے اور اگر وزن بیس فیصد زیادہ ہو تو عمر طبیعی میں چالیس فیصد کی کمی لاحق ہو سکتی ہے۔

ج: فربہی کے ملے جلے اسباب، جب مردوں، عورتوں میں چربی اس شرح سے جلتی نہیں جس شرح سے جمع ہوتی رہتی ہے تو فربہی بڑھتی جاتی ہے۔ ایسی غذائیں بھی فربہی میں اضافہ کرتی ہیں جن میں پروٹین تو کم ہوتی ہے، لیکن پانی اور کاربوہائیڈریٹ زیادہ ہوتے ہیں۔

اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ وزن کی زیادتی قلب اور دورانِ خون پر کس طرح برا اثر ڈالتی ہے؟

فربہ فرد کا قلب اور دورانِ خون اس لیے ناقص ہو جاتے ہیں کہ ان پر معمول سے زیادہ بار پڑتا ہے۔ قلب کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے، لہٰذا بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار زیادہ ہو جانا، بدیہی امر ہے۔

یہی وجہ ہے کہ فربہ انسانوں کی جان خطرے میں رہتی ہے خواہ وہ سگرٹ نوش ہوں یا نہ ہوں۔ اگر یہ لوگ اکثر فاقے کرتے رہیں اور اپنی غذا پر نظر رکھیں تو انہیں اس چربی سے کسی حد تک نجات مل سکتی ہے جو ان کے لیے وبالِ جان بنی رہتی ہے۔ انہیں ورزش اور گہرے سانس لینے کی مشق سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر اور امراضِ قلب پیدا کرنے کے علاوہ فربہی سے امراضِ سینہ، گٹھیا، جوڑوں کے درد، جلدی بیماریاں اور دوسری تکالیف بھی پیدا ہوتی ہیں۔ اضافی چربی یا

وزن سے نجات پانے کے لیے بار بار دست آور دوائیں استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ یہ دوائیں آنتوں کو خراب کر دیتی ہیں اور خون سے اس کا کیلشیم چھین لیتی ہیں۔

فربہ لوگوں کی بھی دو قسمیں ہیں: ایک وہ جو تن درست ہیں اور دوسرے وہ جو بیمار رہتے ہیں۔ دوسری قسم کے افراد کو زیادہ فاقہ کرنا چاہیئے۔ چربی کی دبیز تہوں کو پگھلانے کا واحد علاج فاقہ .طویل فاقہ ہے۔ سال کے سال ایک ماہ کے روزے مسلمانوں کے لیے صحیح معنوں میں رحمت ہیں، لیکن فاقہ توڑنے کے بعد بھی کھانے میں احتیاط لازم ہے۔

فاقے میں متعلقہ فرد کی قوت ارادی، اصول پرستی، ذہانت اور اپنی صحت سے ہمدردی کا بڑا دخل ہوتا ہے۔ مصمم ارادے کے بغیر انسان اپنے جسم کو تکلیف میں مبتلا نہیں کرسکتا۔ فاقے کے بھی چند اصول ہیں، ان اصولوں کی پیروی ضروری ہے۔

بعض لوگ فربہی کم کرنے کے لیے چاول اور روٹی کا استعمال تو کم کر دیتے ہیں، لیکن اس خوف سے کہ کہیں وہ کمزور نہ ہو جائیں، پروٹین زیادہ کھانے لگتے ہیں، یعنی انڈے، گوشت وغیرہ۔ نتیجہ یہ کہ انہیں بھوک تو نہیں ستاتی، لیکن وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اس طرح وہ بعض امراض کی بنیادیں استوار کرتے ہیں۔ گوشت، انڈے، چائے کافی وغیرہ زیادہ مقدار میں کھانے پینے سے جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھتی جاتی ہے، یعنی بیمار پڑنے کی تیاری ہونے لگتی ہے۔ یورک ایسڈ ہی ہمیں گٹھیا اور جوڑوں کے درد میں مبتلا کرتا ہے۔

آج کل دبلا ہونے اور جسم کو نرم و نازک بنانے کے موضوع پر بہت سی کتابیں آ رہی ہیں۔ ان کا مطالعہ مفید ثابت ہوگا، لیکن اندھی تقلید سے بچیے۔ اشتہار بازی کے موجودہ دور میں دبلا ہونے کی گولیاں بھی کچھ کم مشہور نہیں ہوئیں۔ کم لوگ اس حقیقت سے واقف ہیں کہ ایسی دواؤں کا استعمال ہمیں ہارمونی عدم توازن میں مبتلا کر دیتا ہے اور یہ ایسا فتور ہے جس کا علاج بہت مشکل ہے ان گولیوں کا خریدنا اور استعمال کرنا بظاہر تو

نہایت آسان ہوتا ہے، لیکن اس کے اثرات مابعد خطرناک ہوتے ہیں، فاقے سے تھوڑی سی تکلیف تو ہوتی ہے لیکن یہ فربہی کم کرنے کا مجرب نسخہ ہے اور پھر لطف یہ ہے کہ اس کے اثرات مابعد خراب نہیں ہوتے۔

فاقے سے ہمارے جسم کی غیر ضروری چربی اور فاضل مضرت رساں اجزا ٹکڑے ٹکڑے ہو کر جل جاتے ہیں یا خارج ہو جاتے ہیں، لیکن بسیار خور لوگوں کو فاقہ برا لگتا ہے۔ اچھی غذاؤں کا شوقین غذائی محرومی کو یقیناً ناپسند کرے گا۔ فاقے کے لیے ترتیب تسلسل اور قوی ارادے کی ضرورت ہے ہم لوگ سینما جاتے اور ایک بڑے کمرے میں گھنٹوں کے لیے بند ہو جانا تو پسند کرتے ہیں، لیکن کھلی ہوا میں چند میل چلنے سے گریز کرتے ہیں، حالاں کہ چلنے میں ہزار فائدے مضمر ہیں۔

فربہی کے ساتھ اکثر اوقات جوڑوں میں درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے فاقہ بہت مفید ہے۔ فاقہ ان کے جوڑوں اور جھلیوں کو اس مواد سے نجات دلاتا ہے جو درد اور تکلیف پیدا کرتے ہیں۔ اعداد وشمار سے پتا چلتا ہے کہ دنیا میں کم از کم دس کروڑ افراد گٹھیا کے مرض میں مبتلا ہیں۔ مختلف علاجوں کے ماہرین ان کی تکلیف دور کرنے کے لیے دن رات تحقیقات کر رہے ہیں۔ ان دس کروڑ میں وجع مفاصل کے مریضوں کی تعداد بھی خاصی ہے۔ اگر یہ مریض فاقے سے اپنی تکلیف دور کرنے کا ارادہ کرلیں تو انہیں خاصا افاقہ ہوگا۔

تجربہ بتاتا ہے کہ ذیابطیس کے مریض بالعموم طویل فاقے کے متحمل ہو جاتے ہیں۔ اگر اس مرض کے شروع ہی میں فاقے سے مدد لی جائے تو اچھا رہتا ہے۔ پرانا مرض تقریباً لاعلاج ہو جاتا ہے۔ فاقہ کرنے سے مریض کے پیشاب میں شکر اور ایسی ٹون کم مقدار میں آتی ہے۔ اس کے علاوہ پیاس، منہ کی خشکی، بے چینی، خارش اور جسمانی کمزوری میں بھی افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ فاقے کے دوران ذیابطیس کے مریض کو انسولین دینے کی ضرورت بالعموم نہیں پڑتی۔

روزہ سے موٹاپے میں کمی اور جدید سائنسی تحقیقات:

ہمارے ملک کے بالغ افراد میں زیادہ تر موٹاپے کا شکار ہیں۔مختلف علاج کروانے کے باوجود اس سے نجات نہیں پاتے۔روزے کے دوران جسم میں گلوکور کی مقدار کم ہوجاتی ہے اور ذخیرہ شدہ نشاستہ اور چربی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔اردن کے یونیورسٹی ہاسپٹل کے ڈاکٹر سلیمان نے 42 مردوں اور 26 خواتین کا مشاہدہ کیا۔رمضان کے دوران اوسطاً دوکلوگرام وزن کم ہوگیا۔تہران یونیورسٹی کے ڈاکٹر عزیزی کی ریسرچ کے مطابق رمضان کے دوران عام افراد میں 4 کلوگرام تک وزن کی کمی نوٹ کی گئی۔

SLIMMING CENTRES میں جانے والوں میں یہ عام مشاہدہ کیا گیا ہے کہ فاقوں (DIETING) کے بعد ان کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے بلکہ بعض لوگوں کا پہلے سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ کا حصہ HYPOTHALAMUS انسان کے ورن کو کنٹرول کرتا ہے۔اگر کوئی شخص فاقے کرتا ہے تو فاقوں کے بعد یہ حصہ تیزی سے عمل کرتا ہے اور وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔روزے کے دوران حیرت انگیز طور پر یہ حصہ تیزی سے کام نہیں کرتا کیونکہ روزہ ایک روحانی عمل ہے جس میں جسم اور دماغ دونوں کے درمیان ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔نتیجہ یہ ہے کہ وزن دوبارہ نہیں بڑھتا۔

روزے کی حالت میں .H.D.L کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے، میڈیکل نیوز:

روزے کی بدولت جسم کو بہت سے اضافی، فاسد اور زہریلے مادوں سے چھٹکارا مل جاتا ہے مثلاً فاسفورس، سلفیورک ایسڈ، HCL اور بوریکس ایسڈ وغیرہ۔روزے میں کھانے پینے کا جو وقفہ اللہ تعالیٰ نے مقرر فرمایا ہے وہ جسم کو فضلات سے پاک اور خون کو صاف کرتا ہے۔واضح رہے کہ جسمانی نظام کے ہر عضو کی کارکردگی کا انحصار صاف اور

صحت بخش خون پر ۔۔۔

جسمانی صحت کے اعتبار سے روزے کے اہم ترین فوائد میں خون کی صفائی، آکسیجن کی تمام جسمانی عضلات کو تیز ترین ترسیل، مضر صحت کولیسٹرول LDL کی کمی، زہریلے مادوں کا اخراج اور مفید صحت کولیسٹرول HDL کا تناسب خون میں بڑھ جانا شامل ہیں۔

ماہرین غذائیات کے مطابق افطاری کی اشیاء کو نباتاتی تیلوں میں پکانے سے نہ صرف بھرپور توانائی حاصل ہوتی ہے بلکہ بہت سی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق سن فلاور یعنی سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں LDL کولیسٹرول کی کمی بھی ثابت ہوئی ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ روزے کی حالت میں HDL کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

کچھ عرصے پہلے پشاور یونیورسٹی کے شعبہ بائیوکیمسٹری میں 10 مردوں اور 10 ہی خواتین کے خون کا مطالعہ رمضان المبارک کی ابتداء، درمیان اور آخر میں کیا گیا۔ اس ماہ مبارک کے آغاز پر 65 سے 90 فیصد خواتین و حضرات کے خون میں کولیسٹرول، ٹرائی گلیسرائڈ، ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطحیں معمول کے مطابق تھیں جب کہ ان میں سے 5 سے 20 فیصد میں یہ روغنی مادے خطرے کی سطح کے قریب پائے گئے تاہم رمضان کے وسط میں ان مادوں کی سطح میں کمی بیشی بھی دیکھی گئی۔

رمضان کی ابتداء اور اختتام پر 65 سے 70 فیصد افراد میں کولیسٹرول ایک ہی سطح پر برقرار رہی، لیکن خطرے کی سطح کے قریب والے رضا کاروں کے خون میں کولیسٹرول کی سطح رمضان کے اختتام پر کم ہو گئی تھی۔ تمام روزہ داروں میں ٹرائی گلیسرائڈ کی سطح بھی کولیسٹرول کی طرح معمول پر رہی جبکہ جن افراد میں یہ خطرناک حد تک بڑھی ہوئی تھی تو روزے کی بدولت غذائی اوقات کی تبدیلی اور مناسب غذاؤں سے اس کی سطح کم ہو گئی تھی۔ ان تینوں چکنائیوں کی سطح میں کمی سے یہی بات سامنے آتی ہے کہ یہ ماہِ عظیم ہمیں

غذائی بے احتیاطیوں پر قابو پانے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے اور اس میں روزوں کی بدولت چکنائیوں کی میٹابولزم کی شرح بھی بہت بہتر ہوتی ہے۔

خلیہ، سیل (CELL) پر روزے کا اثر:

روزے کا سب سے اہم اثر خلیوں کے درمیان اور خلیوں کے اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن کو قائم رکھنے سے ہے۔ چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال مقدار میں کم ہوجاتے ہیں اس لیے خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہوجاتا ہے۔ اسی طرح لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں اپی پھیلیل (EPITHELIAL) سیل کہتے ہیں اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے آرام اور سکون ملتا ہے جس سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خلیاتیات کے علم کے نکتہ نظر سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ لعاب بنانے والے (PITUITARY) غدود۔ گردن کے غدود تیموسیہ (THYROID) اور لبلبہ (PANCREAS) کے غدود شدید بے چینی سے ماہ رمضان کا انتظار کرتے ہیں تاکہ روزے کی برکت سے کچھ ستانے کا موقع حاصل کرسکیں اور مزید کام کرنے کے لیے اپنی توانائیوں کو جلا دے سکیں۔

خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں:

خون ہڈیوں کے گودے میں بنتا ہے جب کبھی جسم کو خون کی ضرورت پڑتی ہے ایک خودکار نظام ہڈی کے گودے کو حرکت پذیر (SIMULATE) کردیتا ہے، کمزور اور لاغر لوگوں میں یہ گودہ بطور خاص سست حالت میں ہوتا ہے۔ یہ کیفیت بڑے بڑے شہروں میں رہنے والوں کے ضمن میں بھی پائی جاتی ہے۔ اسی کی وجہ سے پژمردہ اور پیلے چہروں میں روز بروز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔

روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں تو ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہوجاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لاغر لوگ روزہ رکھ کر آسانی سے اپنے

اندر زیادہ خون پیدا کر سکتے ہیں۔ بہرحال یہ تو ظاہر ہے کہ جو شخص خون کی پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہو اسے طبی معائنہ اور ڈاکٹر کی تجویز کو ملحوظ خاطر رکھنا ہی پڑے گا۔ چونکہ روزے کے دوران جگر کو ضروری آرام مل جاتا ہے، یہ ہڈی کے گودے کے لیے ضرورت کے مطابق اتنا مواد مہیا کر دیتا ہے جس سے باآسانی اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہو سکے۔

اس طرح روزے سے متعلق بہت سی اقسام کی حیاتیاتی برکات کے ذریعے ایک پتلا دبلا شخص اپنا وزن بڑھا سکتا ہے۔ اسی طرح موٹے اور فربہ لوگ بھی صحت پر روزے کی عمومی برکات کے ذریعے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ ہاں مہربان قاری! آیئے اب دوبارہ آیت نمبر 184 کے آخری حصہ کو یاد کریں اور قرآن کے پاک معجزہ کی مسرت سے لطف اندوز ہوں۔

''اگر تم سمجھو (یعنی اگر تم جسم کے حیاتیاتی علم کو سمجھو) تو تمہارے حق میں یہ اچھا ہے کہ تم روزہ رکھو''۔ (چاہے اس میں تمہیں مشکلات بھی نظر آئیں)

روزے کا اعصابی نظام پر اثر (NERVUOS SYSTEM):

اس حقیقت کو پوری طرح سمجھ لینا چاہئے کہ روزے کے دوران چند لوگوں میں پیدا ہونے والا چڑچڑاپن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس قسم کی صورتحال ان انسانوں کے اندر انانیت (EGOTISTIC) یا طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف روزے کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ عبادات کی بجا آوری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدورتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ خشوع وخضوع اور اللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے ہماری پریشانیاں بھی تحلیل ہو کر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس طرح آج کے دور کے شدید مسائل جو اعصابی دباؤ کی صورت میں ہوتے ہیں تقریباً مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

روزے کے دوران ہماری جنسی خواہشات چونکہ علیحدہ ہو جاتی ہیں اس وجہ سے بھی ہمارے اعصابی نظام پر منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

روزہ اور وضو کے مشترکہ اثر سے جو مضبوط ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اس سے دماغ میں دوران خون کا بے مثال توازن قائم ہو جاتا ہے جو صحت مند اعصابی نظام کی نشاندہی کرتا ہے۔ جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں کہ اندرونی غدودوں کو جو آرام اور سکون ملتا ہے وہ پوری طرح سے اعصابی نظام پر اثر پذیر ہوتا ہے جو روزے کا اس انسانی نظام پر ایک اور احسان ہے۔

انسانی تحت الشعور جو رمضان کے دوران عبادت کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہو جاتا ہے اعصابی نظام سے ہر قسم کے تناؤ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

روزہ کا اثر پھیپھڑوں پر:

پھیپھڑے براہ راست خون کو صاف کرتے ہیں اور اسلیے ان پر براہ راست روزے کے فوائد کا اثر ہوتا ہے اگر پھیپھڑوں میں خون منجمد ہو تو تیزی کے ساتھ یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہوا کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ یہ بھی مشاہدہ کیا گیا ھے کہ بعض لوگوں کی آواز میں کمزوری اور بھاری پن ہو گیا۔ لیکن روزہ کا سلسلہ ختم ہونے کے بعد جب انہوں نے باقاعدہ غذا شروع کر دی تو یہ عوارض رفع ہو گئے اور آواز اپنی اصلی حالت پر آ گئی۔

چند دنوں کے روزے تنفس کی بے اعتدالی، نمونیا، زکام اور انفلوئنزا میں نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان حالات میں روزہ کا ایک طویل سلسلہ شاذ و نادر ہی مفید ہوتا ہے ۔ البتہ روزوں کے چھوٹے چھوٹے سلسلے مفید و مؤثر پائے گئے ہیں۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ روزہ سے دق کی شدت تیز ہو سکتی ہے۔ یہ خیال اس امر پر مبنی ہے کہ روزہ سے انسانی جسم کا وزن گھٹ جاتا ہے۔ اور دق کا حملہ عموماً وزن گھٹ جانے کی حالت

میں واقع ہوتا ہے۔ لیکن واقعہ یہ ہے کہ روزوں کا سلسلہ ختم کرنے کے بعد جب غذا شروع کی جاتی ہے تو رفتہ رفتہ جسمانی وزن اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ ڈاکٹر میک فیڈن کا بیان ہے کہ انہوں نے علاج بالصوم کے لاکھوں عاملوں کو دیکھا ہے۔ لیکن ان میں ایک بھی ایسا نہ تھا جو دق میں مبتلا ہوا اس کے برخلاف ایسے صدہا مریض ہیں جو دق کے مرض میں مبتلا تھے لیکن روزہ رکھنے اور اس کے بعد غذا میں احتیاط برتنے سے وہ تندرست ہو گئے۔ یاد رکھنا چاہیئے کہ روزہ کی حالت میں پھیپھڑے فضلات کو بڑی تیزی کے ساتھ خارج کرتے ہیں۔ اس سے خون اچھی طرح صاف ہونے لگتا ہے اور خون کی صفائی سے تمام نظامِ جسمانی میں صحت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

روزے کا اثر تلی، جگر اور گردوں پر:

روزے سے بدن میں تصفیہ کا جو عمل ہوتا ہے اس سے جگر اور گردوں کو خاص طور پر فائدہ پہنچتا ہے۔ گرچہ روزے کے ابتدائی زمانہ میں ان پر تھوڑا سا بار بھی پڑتا ہے، اگر تلی بڑھ گئی ہو تو روزہ رکھنے سے گھٹنے لگتی ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ اپنی اصلی حالت پر آجاتی ہے جگر کا پھوڑا پوری طرح اور مستقل طور پر روزے سے اچھا ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے چار ہفتہ کا روزہ بالکل کافی ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح گردوں کی بھی بہت سی شکایتیں روزے سے دور ہو جاتی ہیں۔ ان نتائج پر کچھ تعجب نہیں کرنا چاہیئے جبکہ ہم اس حقیقت کے معترف ہیں کہ جگر اور گردوں کی محنت، غذا کے تجزیہ کے متعلق کم ہو جاتی ہے۔

روزہ کا اثر حواس خمسہ پر:

حواس خمسہ پر روزہ کا حیرت انگیز اثر پڑتا ہے۔ بینائی میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہی حالت سننے اور سونگھنے کی قوتوں کی ہوتی ہے۔ اور یہ قوتیں ایسی تیز ہو جاتی ہیں کہ اس تیزی کی مثال گزشتہ عمر میں نہیں ملتی۔ اکثر لوگ دیکھے گئے ہیں کہ علاج بالصوم سے پہلے چشمہ استعمال کرتے تھے، لیکن روزہ کے بعد ان کی بینائی صاف اور روشن ہو گئی۔

بعض اوقات تو روزہ سے نابینا آنکھیں روشن ہوگئیں۔ سننے کی قوت معمول سے زیادہ بڑھ گئی۔ اکثر لوگوں کا بہرا پن اور کانوں کا بھاری پن دور ہوگیا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ کانوں کے اندرونی حصے میں انہیں انجمادِ خون رفع ہوجاتا ہے۔ اور ہوا کی گزرگاہ وسیع ہوجاتی ہے اور اس طرح کان کے پردوں پر ہوا کا مناسب دباؤ پڑتا ہے۔ قوت ذائقہ کی تمام خرابیاں روزہ سے دور ہوجاتی ہیں۔

روزہ کا اثر زبان اور تنفس پر:

روزہ کا اثر زبان پر خاص طور پر دیکھا گیا ہے عام طور پر خیال ہے کہ اگر مریض کی زبان صاف ہو تو اس کی تندرستی بہتر ہوتی ہے۔ اگر زبان صاف نہ ہو اور اس پر کوئی تہہ چڑھی ہو تو انسان کسی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ روزہ نے یہ نظریہ بالکل غلط ثابت کیا ہے۔ چنانچہ زبان کا صاف ہونا اور ایک تہہ کا چڑھا ہونا زبان کے صاف ہونے کی نسبت زیادہ بہتر پایا گیا ہے اور تندرستی کی علامت قرار دیا گیا ہے۔ یہ حقیقت اس امر واقعہ پر مبنی ہے کہ زبان کیسی ہی صاف کیوں نہ ہو لیکن روزہ کے بعد اس پر ایک تہہ چڑھ جاتی ہے اور روز بروز یہ تہہ موٹی ہوتی جاتی ہے جن لوگوں کو علاج بالصوم کا تجربہ ہے وہ خوب جانتے ہیں۔ کہ روزہ کے پہلے دن مریض کا حال اتنا بہتر نہیں ہوتا۔ جتنا روزوں پر ایک ہفتہ گزارنے کے بعد ہوتا ہے۔ روزہ کی حالت میں قوت مدبرہ بدن کے تمام فضلوں کو خارج کرتی ہے۔ لہٰذا زبان پر جو تہہ چڑھ جاتی ہے یہ بدن کی فاضل رطوبات کی ہوتی ہے اور یہ اس امر کا ثبوت ہے کہ بدن کی فاضل رطوبات خارج ہوکر تندرستی پیدا ہورہی ہے۔

روزہ میں منہ کی بھاپ کے تغیرات بھی خاص توجہ کے مستحق ہیں، چند دن روزہ رکھنے کے بعد منہ میں ایک خاص قسم کی خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ جو روزہ کے سوا کسی اور صورت میں پیدا نہیں ہوتی۔ کچھ دنوں کے بعد ایک اور خوشبو پیدا ہوتی ہے جس کی صحیح کیفیت بیان نہیں کی جاسکتی۔ لیکن وہ کچھ کچھ کلوروفارم سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ منہ کی بھاپ کا

حال اسی طرح بدلتا رہتا ہے۔ لیکن جب تندرستی عود کر آتی ہے اور روزہ کی ضروریات باقی نہیں رہتی تو منہ کی خوشبو اپنی اصلی حالت پر آجاتی ہے۔

روزہ کا اثر فضلات پر:

پروفیسر بنڈکٹ روزہ کے متعلق اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ روزہ کے دوران میں منجمد اور سیال فضلات کا معائنہ کیا گیا ہے۔ روزے سے بدن کا میل کچیل نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ روزہ رکھنے کے بعد عموماً قولون میں فضلہ خشک ہو جاتا ہے اور بعض اوقات مریض کو اس سے سخت تکلیف اور درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس شکایت کو رفع کرنے کے لیے انیما (حقنہ) سب سے بہتر ثابت ہوا ہے اگر روزہ رکھنے سے پہلے آنتوں کو صاف کر لیا جائے تو اس قسم کی شکایات سے بچاؤ آسان ہے۔ اس کے علاوہ روزہ رکھنے سے بدن کا ہر حصہ فاضل رطوبات اور میل کچیل خارج کرتا رہتا ہے۔

روزہ کا اثر ہڈیوں پر:

روزہ رکھنے سے ہڈیوں اور دانتوں کو نقصان پہنچتے ہوئے نہیں دیکھا گیا۔ البتہ ہڈیوں کو کچھ نہ کچھ فائدہ پہنچتا ہے چنانچہ ورم کی حالت میں روزہ خاص طور پر مفید ثابت ہوتا ہوا ہے۔

روزہ کا اثر صنفی قوتوں پر:

جو لوگ صنفی قوت کے طالب ہیں وہ غذا بدلوانے، انجیکشن لگوانے اور طرح طرح کے آپریشنوں سے کام لینے میں لگے ہوئے ہیں۔ لیکن واقعہ یہ ہے کہ صنفی قوتوں کی کمزوریاں دور کرنے اور ان کو از سر نو زندگی بخشنے میں روزہ ان سب سے زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ بشرطیکہ روزہ کا سلسلہ ختم ہونے پر مناسب غذائیں استعمال کی جائیں۔ اعضائے تولید کی خرابیوں اور بیماریوں پر بھی روزہ اثر ڈالتا ہے۔ اس کا سبب بالکل واضح ہے۔ روزہ سے خون کے دوران اور عصبی نظام پر اثر پڑتا ہے اور اس لیے صنفی

قوتوں کے عوارض میں لازمی طور پر کمی آنی چاہیئے۔ انسانوں اور حیوانوں میں روزوں میں جو تجربہ کیا گیا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ روزہ جوانی کے خلیات اور غدد کو تازہ زندگی عطا کرتا ہے۔

روزہ کا اثر نبض پر:

کارنیگی انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ ہے کہ روزہ کی حالت میں زیادہ تر نبض اصلی حالت میں رہی۔ لیکن بعض اشخاص کی نبض تیز اور بعض کی نبض سست بھی دیکھی گئی۔ تنفس کی حالت اچھی رہی۔

روزہ کا اثر خون پر:

خون کے متعلق جو تجربہ کیا گیا ہے اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ خون میں سرخ ذرات زیادہ تعداد میں پیدا ہوئے ایک دوسری رپورٹ بتاتی ہے کہ:

(۱) خون کے سرخ ذرات کی تعداد زیادہ پائی گئی۔

(۲) سفید ذرات کی تعداد کم پائی گئی۔

ایک ماہر کی رائے ہے کہ روزہ میں حرارتِ جسمانی گر جاتی ہے۔ لیکن جب اصلی بھوک عود کر آتی ہے تو اصلی حالت کی طرف مائل پائی جاتی ہے۔ ماہرِ موصوف کا مشاہدہ ہے کہ جب روزہ کھولا جاتا ہے اور غذا استعمال ہوتی ہے۔ تو حرارت جسمانی کسی قدر بڑھ جاتی ہے۔ روزہ رکھنے کے بعد خون کے تصفیہ کا عمل جاری ہو جاتا ہے۔ قلت الدم (یمنیا) کی حالت میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ خون کے سرخ خلیات کی تعداد میں ترقی ہوگئی ہے چنانچہ ایک موقع پر جب روزہ کا سلسلہ بارہ دن تک قائم رہا تھا، مشاہدہ کیا گیا کہ خون کے خلیات کی تعداد ۵ لاکھ سے بڑھ کر ۳۲ لاکھ تک پہنچ گئی۔

فاقہ اور خون کی صفائی:

فاقے سے خون صاف ہو جاتا ہے اور خون کی نالیوں کی بھی صفائی ہو جاتی ہے اور خون کا دوران بہتر طریقے سے ہونے لگتا ہے [illegible] تاوقتیکہ بہت ہی زیادہ [illegible]

عرصے تک جاری نہ رکھا جائے، طاقت نمایاں طور پر زائل نہیں کرتا۔ فاقے کی حالت میں کچھ دن کے بعد مریض اپنے اوپر قابو پالیتا ہے۔ بھوک کی عادت کی تکلیف صرف چند دن ستاتی ہے۔ ، پھر انسان فاقے کا عادی ہو جاتا ہے۔ وہ ہر روز اپنے آپ کو زیادہ سبک اور رتوانا پاتا ہے اور زندگی کی نئی اور تازہ لہر اپنے بدن میں دوڑتی ہوئی محسوس کرتا ہے۔

پورے بدن کو فاقے سے آرام ملتا ہے۔ فضلات کے اخراج سے تمام اعضا کی حالت پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے، حالاں کہ فاقے کے دوران انہیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ قلب کو تقویت پہنچتی ہے خون صاف ہو جاتا ہے، نگاہ اور دوسرے حواس میں نمایاں طور پر صفائی اور تیزی آجاتی ہے، مثلاً قوتِ شامہ میں ایسی تیزی آجاتی ہے، جو اس سے پہلے کبھی محسوس نہیں ہوئی تھی۔

روزہ کا ٹمپریچر پر اثر:

بوسٹن کی کارنیگی لیبارٹری نے اپنے جو تجربے شائع کئے ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ روزہ کے تقریباً پہلے ہفتے میں ٹمپریچر اصلی حالت پر رہا۔ لیکن کسی وقت کچھ بڑھ جاتا تھا اور کسی وقت کچھ گھٹ جاتا تھا۔ پہلے ہفتے کے بعد ٹمپریچر میں انحطاط محسوس کیا گیا۔ اور یہ صورت آخر تک قائم رہی۔ دوسرے تجربے بھی یہی بتاتے ہیں کہ روزے کے دوران میں عموماً ٹمپریچر پست رہتا ہے اور ایسے بہت کم مواقع ہیں جن میں ٹمپریچر اصلی حالت پر قائم رہتا ہے۔

روزہ کا اثر معدہ اور آنتوں پر:

معدہ اور آنتوں پر روزہ کا اثر بہت زیادہ پڑتا ہے۔ اگر ان کو اپنی طاقت سے زیادہ مصروف رہنا پڑتا تھا تو روزہ کی حالت میں انہیں کام سے آرام مل جاتا ہے۔ معدے کا التہاب تو قطعی موقوف ہو جاتا ہے۔ معدہ کا تناؤ اور کھنچاؤ بھی دور ہو جاتا ہے اور وہ اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ روزہ کے دوران میں جو مشاہدے کئے گئے ہیں ان سے

اطباء کی اس غلط فہمی کا اندازہ ہوتا ہے کہ معدہ دو گھنٹے سے پانچ گھنٹے تک ہضم کر لیتا ہے غیر ہضم غذا معدہ میں ایک دن سے تین دن تک پڑی رہتی ہے۔

ڈاکٹر میک فیڈن اپنا ذاتی مشاہدہ بیان کرتے ہیں کہ انسانی معدے میں تین دن تک غذا پائی گئی۔ بہرحال معدہ کی اصلاح کا بہترین ذریعہ ہے کہ روزہ رکھا جائے۔ معدہ کو اس کی اصلی حالت پر لانے کے لیے عموماً ایک ہفتہ کافی ہوتا ہے۔ اگر معدے کے ساتھ آنتوں کی صفائی اور اصلاح بھی مقصود ہو تو روزہ کا سلسلہ ایک ہفتے سے زیادہ ہونا چاہیئے۔ جب غیر سیال غذا ترک کر دی جائے تو معدہ کی دیواریں ایک دوسرے سے قریب ہونے لگتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ آپس میں مل جاتی ہیں۔ اور یہ حالت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک غیر سیال غذا دوبارہ نہ استعمال کی جائے۔ صرف پانی سے اس حالت میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں ہوتی۔ بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ روزہ سے معدہ زیادہ کمزور ہو جاتا ہے، اسکے عضلات مڑتڑ جاتے ہیں اور ان کو تعجب ہے کہ ان حالات میں تندرستی کی کیوں کر توقع کی جاسکتی ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ معدہ میں رات دن غذا موجود رہتی ہے۔ اور اس سے اعضائے بدن کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ روزے میں جب غذا ترک کر دی جائے اور معدہ خالی پڑا رہے تو کیونکر ممکن ہے کہ کمزوری پیدا نہ ہو۔ واضح رہے کہ معدہ ایک عضلاتی عضو ہے جس طرح دیگر عضلات کو آرام کی ضرورت ہے۔ معدے کو بھی آرام کی ضرورت ہے۔ اعضاء کی مصروفیت اور استراحت قدرت کا مقرر کیا ہوا نظام ہے۔ اب معدہ کو راحت کا موقع دینے کی اس کے سوا کوئی صورت نہیں کہ غذا ترک کر دی جائے۔ اس سے معدہ کو موقع ملے گا کہ وہ اپنے نقصانات کی تلافی کر سکے اور اس پر ہضم غذا کا جو بار گراں ڈال دیا گیا تھا اس سے اپنے آپ کو بچا سکے۔ اس سلسلے میں یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ روزہ کی حالت میں معدہ کا لعاب خارج نہیں ہوتا اور اسلیے مطلق اندیشہ نہیں رہتا کہ معدہ کی دیواروں کو کسی قسم کا نقصان پہنچے گا۔

جن لوگوں نے ازالۂ مرض کے لیے روزہ رکھا ہے ان میں زیادہ تعداد معدہ کی بیماریوں کی ہے اور ان میں سے بیشتر حصہ شفایاب ہوا ہے۔ اور صدہا اشخاص کی تکلیفیں کم ہوگئی ہیں۔ جب غذا کا آخری جزو بھی ہضم ہوجاتا ہے اور معدہ بالکل خالی ہوجاتا ہے۔ تو اصلاحی صورت رونما ہونے لگتی ہے ٹوٹے ہوئے خلیات کی جگہ صحیح سالم خلیات پیدا ہوجاتے ہیں اور قدرت اپنی تعمیر از سر نو شروع کر دیتی ہے۔ یہ خلیات کا از سر نو پیدا ہونا جسمانی نسیجوں اور ساختوں کے لیے نظام کا مفہوم رکھتا ہے۔ نسیجوں (ٹشوز) کے نئے نظام کے معنی ہیں کہ بوسیدہ اور فرسودہ معدہ کی جگہ ایک نیا طاقتور معدہ پیدا ہوجاتا ہے۔ یہ نیا معدہ عمدہ خدمات انجام دے سکتا ہے۔ بشرطیکہ اسے ہضم غذا کا ناقابل برداشت بوجھ ڈال کر پہلے کی طرح برباد نہ کردیا جائے۔ بہت سے لوگ جو روزہ رکھ چکے ہیں بیان کرتے ہیں کہ معدہ اور نظام ہضم غذا کی اس بڑی مقدار کو گوارا نہیں کرتا جو روزے سے پہلے استعمال کی جاتی تھی۔

ڈاکٹر رسل اور ڈاکٹر انڈرہل بھی اس نظریہ کی تائید کرتے ہیں۔ معدہ کے پہلے کی طرح زیادہ غذا ہضم نہ کرنے کے دو سبب ہیں پہلا تو یہ کہ معدہ کا نظام روزہ کے بعد طبعی اور اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ روزہ رکھنے کے بعد آدمی اپنی بھوک پر قادر صحیح مقدار غذا سے اچھی طرح واقف ہوجاتا ہے اور سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ روزے کے بعد معدہ اتنا سمٹ جاتا ہے کہ غذا کی ضروری مقدار سے زیادہ اس میں گنجائش نہیں رہتی۔

بیماریوں کا گھر (معدہ):

عرب متقدمین پیٹ کو تمام بیماریوں کا گھر کہتے تھے۔ یہ بات جتنی اس وقت صحیح تھی اتنی ہی اب بھی درست ہے۔ موت واقعی انتڑیوں میں اپنا گھر بناتی ہے، کیوں کہ روزمرہ زندگی کا ہر واقعہ اور ہر حادثہ ہماری آنتوں پر براہ راست اثر ڈالتا ہے۔ خوشی اور غم، کامیابی و ناکامی، جلد بازی، وقت کی کمی۔ غرض کون سا امر ایسا ہے جو ہماری

آنتوں کو متاثر نہ کرتا ہو۔

ڈبوں میں بند غذائیں، خوش رنگ مسالے، کھانے پر کم سے کم وقت صرف کرنا، غذا کو اچھی طرح چبائے بغیر نگل جانا اور لعابِ دہن کی اہمیت کو نہ سمجھنا۔ خرابیٔ ہضم کی چند بنیادی وجوہات ہیں۔ رفتہ رفتہ آنتیں خراب ہونے لگتی ہیں اور وہ مفید بکٹیریا اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں جو قدرت نے ایک قابل اعتماد دوست کی حیثیت سے ہمیں بخشے ہیں۔

جب خراب غذا آنتوں میں پہنچ کر سڑتی ہے تو آنتیں پھول جاتی ہیں اور ہمیں جگر کے آس پاس، معدے یا تلی میں درد محسوس ہوتا ہے۔ ہاضمے کی خرابی سے، ان میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے اور قلب کا فعل تک متاثر ہوتا ہے۔ جلد ہی ایسے لوگ دردسر، گٹھیا اور عام خرابیٔ صحت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ریاحیں، جنہیں آج کل ''گیس'' سے تعبیر کیا جاتا ہے، طرح طرح کی تکالیف کا سبب بنتی ہیں۔

آنتوں کی یہ خرابی خون اور ہماری جسمانی بافت تک مسموم کر دیتی ہے۔ آنتوں کے مفید بیکٹیریا کے تلف ہو جانے سے جسم میں وٹامن 'بی' کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خرابی ان لوگوں کے جسم میں زیادہ پیدا ہوتی ہے جو فیشن ایبل غذا، یعنی وہ غذا جو اپنے قدرتی جوہر سے محروم ہو جاتی ہے، کھاتے ہیں۔

ان خرابیوں کا علاج کیا ہے؟ ایسے مریضوں کو سب سے پہلے اپنی اجابت کا معائنہ کرانا چاہیئے اور اس کے بعد اپنی غذا میں مناسب ترمیم کرنی چاہیئے۔ ضرورت ہو تو فاقے سے مدد لینی چاہیئے۔ گہرے لمبے سانس لینے اور چھوڑنے سے آنتوں پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ فاقے سے فاسد مادوں کو جلانا اور آنتوں کو از سر نو کام کرنے کا موقع دینا چاہیئے۔

روزہ کا نظام ہضم پر اثر:

نظام ہضم، جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں ایک دوسرے سے قریبی صورت پر بڑے بہت سے اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ اہم اعضاء جیسے کہ منہ اور جبڑے میں لعابی غدود۔

زبان، گلا، مغوی نالی (ALIMENTARY CANAL) (یعنی گلے سے معدہ تک خوراک لے جانے والی نالی) معدہ، بارہ انگشت آنت، جگر، اور بلبہ اور آنتوں کے مختلف حصے وغیرہ تمام اس نظام کا حصہ ہیں۔ اس نظام کا اہم حصہ یہ ہے کہ یہ سب پیچیدہ اعضاء خودبخود ایک کمپیوٹری نظام سے عمل پذیر ہوتے ہیں جیسے ہی ہم کچھ کھانا شروع کرتے ہیں یا کھانے کا ارادہ ہی کرتے ہیں یہ پورا نظام حرکت میں آجاتا ہے اور ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے یہ ظاہر ہے کہ سارا نظام چوبیس گھنٹے ڈیوٹی پر ہونے کے علاوہ اعصابی دباؤ اور غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے ایک طرح سے گھس جاتا ہے۔

روزہ ایک طرح اس سارے نظام ہضم پر ایک ماہ کا آرام طاری کر دیتا ہے۔ مگر درحقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے۔ کیونکہ جگر کے کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید عمل بھی ہوتے ہیں۔

یہ اس طرح تھکان کا شکار ہو جاتا ہے جیسے ایک چوکیدار ساری عمر کے لیے پہرے پر کھڑا ہو۔ اسی کی وجہ سے صفرا (BILE) کی رطوبت جس کا اخراج ہاضمہ کے لیے ہوتا ہے مختلف قسم کے مسائل پیدا کرتا ہے اور دوسرے اعمال پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

دوسری طرف روزہ کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے۔ یہ روزہ کے بغیر قطعی ناممکن ہے کیونکہ بے حد معمولی مقدار کی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصہ کے برابر بھی، اگر معدہ میں داخل ہو جائے تو پورے نظام ہضم کا کمپیوٹر اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جگر فوراً مصروف عمل ہو جاتا ہے سائنسی نکتہ نظر سے یہ دعویٰ کیا جا سکتا ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ تو لازمی ہونا چاہیے۔

جدید دور کا انسان جو اپنی زندگی کی غیر معمولی قیمت مقرر کرتا ہے متعدد طبی معائنوں کے ذریعے اپنے آپ کو محفوظ سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن اگر جگر کے خلیئے کو قوت گویائی حاصل ہوتی تو وہ ایسے انسان سے کہتا کہ ”تم مجھ پر ایک عظیم احسان صرف

روزے کے ذریعے ہی کر سکتے ہو"۔

جگر پر روزہ کی برکات میں سے ایک وہ ہے جو خون کے کیمیائی عمل پر اس کی اثر اندازی سے متعلق ہے۔ جگر کے انتہائی مشکل کاموں میں ایک کام اس توازن کو برقرار رکھنا بھی ہے، جو غیر ہضم شدہ خوراک اور تحلیل شدہ خوراک کے درمیان ہوتا ہے۔ اسے یا تو ہر لقمے کو اسٹور میں رکھنا ہوتا ہے یا پھر خون کے ذریعے اسے ہضم ہو کر تحلیل ہو جانے کے عمل کی نگرانی کرنا ہوتی ہے۔ روزے کے ذریعے جگر توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہو جاتا ہے اس طرح جگر اپنی توانائی خون میں گلوبلن (GLOBULIN) جو جسم کے محفوظ رکھنے والے (IMMUNE) سسٹم کو تقویت دیتا ہے، کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔ روزے کے ذریعے گلے اور خوراک کی نالی کے بیحد حساس اعضاء کو جو آرام نصیب ہوتا ہے اس تحفے کی قیمت ادا نہیں کی جا سکتی۔

انسانی معدہ روزے کے ذریعے جو بھی اثرات حاصل کرتا ہے وہ بے حد فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس ذریعہ سے معدہ سے نکلنے والی رطوبتیں بھی بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے روزہ کے دوران تیزابیت (ACID) جمع نہیں ہوتی اگرنہ عام قسم کی بھوک سے یہ بڑھ جاتی ہے۔ لیکن روزہ کی نیت اور مقصد کے تحت تیزابیت کی پیداوار رک جاتی ہے۔ اس طریقہ سے معدے کے پٹھے اور معدے کی رطوبت پیدا کرنے والے خلیئے رمضان کے مہینے میں آرام کی حالت میں چلے جاتے ہیں۔ جو لوگ زندگی میں روزے نہیں رکھتے، ان کے دعووں کے برخلاف یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک صحت مند معدہ شام کو روزہ کھولنے کے بعد زیادہ کامیابی سے ہضم کا کام سرانجام دیتا ہے۔

روزہ آنتوں کو بھی آرام اور توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ صحت مند رطوبت کے بننے اور معدہ کے پٹھوں کی حرکت سے ہوتا ہے۔ آنتوں کے شرائین کے غلاف کے نیچے

(ENDOTHELIUM) محفوظ (Immune) رکھنے والے نظام کا بنیادی عنصر موجود ہوتا ہے جیسے انتڑیوں کا جال، روزے کے دوران ان کو نئی توانائی اور تازگی حاصل ہوتی ہے۔ اس طرح ہم ان تمام بیماریوں کے حملوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں جو ہضم کرنے والی نالیوں پر ہو سکتے ہیں۔

روزہ کا اثر قلب اور عضلات پر:

اندیشہ کیا جا سکتا ہے کہ روزہ سے بنیادی عضلات کو کچھ نقصان پہنچے، جیسا کہ بھوک سے واقع ہونے والی اموات میں مشاہدہ کیا گیا ہے۔ چالیس فیصد کے اندازہ سے ان عضلات کا وزن کم ہو سکتا ہے عضلات کی شکر اور چربی پہلے صرف ہوتی ہے اور اس کے بعد ایک خفیف مقدار پروٹینز کی خرچ ہوتی ہے۔ لیکن ان امور سے تن درستی کے لیے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ البتہ عضلات کے اس انحطاط سے ان خلیات کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ لیکن روزہ کا سلسلہ زیادہ طویل نہ ہو تو ایسا نہیں ہوتا۔ عضلات کے خلیات کی تعداد کم ہو جانے سے عضلات سکڑ جاتے ہیں۔ دل کے عضلات میں صرف ۳ فیصد نقصان واقع ہوتا ہے۔

روزہ اعضاء پر سے ایک بڑے بوجھ کو ہلکا کر دیتا ہے۔ اور ان کو اتنی طاقت دیتا ہے، کہ وہ تمام جسم میں خون کی گردش کے معاون ہو سکیں۔ اس سے دل کو موقع ملتا ہے کہ وہ اپنی حالت کو سنبھالے اور اس کا طبعی فعل درست ہو جائے اسی لیے عموماً روزے سے دل کی بے قاعدگی کی اچھی طرح اصلاح ہو جاتی ہے۔ اور دوران خون بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

دل کا دورہ اور روزہ:

دل کے دورے کے اسباب میں موٹاپا، مسلسل پریشانی، چربی کی زیادتی، ذیابطیس، بلڈ پریشر اور سگریٹ نوشی شامل ہیں۔ روزہ ان تمام وجوہات کو ختم کر کے انسان کو دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اب ایسی ادویات موجود ہیں جو دن میں صرف

ایک مرتبہ لے لی جائیں تو بھی موثر ہیں اس لیے دل کے مریض بآسانی روزہ رکھ سکتے ہیں۔

اسی طرح دل کے اکثر مریضوں کے لیے بھی روزہ بہت ہی فائدہ بخش ثابت ہوا ہے، وہ اس طرح کہ دل جو خون کو جسم میں سپلائی کرتا ہے اس کا دس فیصد غذا کے ہضم کرنے کے لیے اعضاء ہضم میں چلا جاتا ہے اور یہ مقدار روزہ کے دوران کم ہو جاتی ہے کیونکہ دن میں ہاضمہ کا کام نہیں رہتا۔ اسی طرح دل کو کام تو بہت کم کرنا پڑتا ہے اور آرام بہت زیادہ۔

دل کے بڑھ جانے میں بھی روزہ مفید ثابت ہوا ہے۔

روزہ اور امراض قلب:

کنگ فیصل ہسپتال ریاض کے ڈاکٹر ولید حسن نے تحقیق کے بعد بتایا کہ جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ روزے میں دل کے مریض پر برے اثرات ڈالنے والی کوئی تاثیر نہیں ہے۔ انہوں نے اخبار العالم الاسلامی کے نمائندے سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ "دل کے مریض کو چاہیے کہ وہ روزے کی حالت میں شدید گرمی سے بچے تاکہ اس کا روزہ صحیح رہے"۔

دل کے مریض کے لیے افطاری اور سحری کے حوالے سے بات ہوئی تو انہوں نے کہا کہ دل کے مریضوں کو ایسا کھانا تناول کرنا چاہیے جو کہ چکنائی سے پاک ہو نیز ات گوشت اور کھجور کے کثرت استعمال سے بھی بچنا چاہیے۔ انہوں نے شدید ضعیف اور کمزور دل کے مریضوں کے بارے میں کہا کہ انہیں روزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

روزہ طبی نقطہ نظر سے:

علم طب کے ماہرین بتاتے ہیں کہ بہت سے امراض میں ترک غذا شفاء کا یقینی طریقہ ہے ان کے نزدیک اس پر مداومت بقائے صحت کی ضمانت ہے۔ طبعی اور قدرتی وسائل سے علاج معالجہ کرنے والے حضرات روزہ کی پرزور سفارش کرتے ہیں عام

معالجین میں سے بعض لوگوں نے خود اپنی ذات پر ترک غذا کے تجربات کئے اور اپنے مشاہدات قلمبند کئے ہیں اسی طرح روزہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے فائدے صرف جسمانی اور عضوی امراض میں ہی نہیں بلکہ خالص نفسیاتی نوعیت کے عوارض میں بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اگر آپ نے کسی دن کھانے میں بد احتیاطی کی ہو تو آپ کو اس بات کا ضرور تجربہ ہوگا کہ خواب میں آپ کو پریشان کن چیزیں اور خوفناک مناظر نظر آتے ہیں۔ کام کی طرف سے طبیعت اچاٹ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ روزہ نفسیاتی عوارض کو بھی دور کرتا ہے۔ اوہام وافکار اور مالیخولیا قسم کے عوارض میں روزہ سے شفا ہونا تجربات سے ثابت ہے۔ آپ مزید غور کریں تو آپ پر یہ بات واضح ہوگی کہ جسم انسانی اکثر تکلیفوں کے دور کرنے میں ترک غذا سے مدد لیتا ہے۔ چنانچہ اکثر بیماریوں اور نفسیاتی مرضی حالتوں میں بھوک کا کم ہو جانا اور غذا سے نفرت ایک ابتدائی علامت ہے اور بیشتر عوارض میں بدن اپنے مشمولات کو قے یا اسہال کے ذریعہ خارج کر دیتا ہے۔ یہ دونوں صورتیں بدن کا فطری اور مدافعتی طریق علاج ہیں فلسفہ امراض کے مطالعہ سے معلوم ہوگا کہ زیادہ تر بیماریوں میں جسم کے اندر اجنبی رہریلے مواد موجود ہوتے ہیں یہ مواد یا جراثیم ہوتے ہیں اور ان کے تیار کردہ کیمیاوی مادے یا پھر غذا کی صورت میں بدن میں داخل ہونے والے اجزاء اور ان کے ہضم اور استحالے کے دوران تیار ہونے والے کیمیاوی سموم جراثیم کے بدن میں داخل ہونے کی صورت میں بھی اکثر یہی ہوتا ہے کہ وہ کھانے پینے والی اشیاء کے ساتھ جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ چنانچہ ترک غذاء کی صورت میں مرض کو باہر سے کوئی کمک نہیں پہنچتی اور بدن اجنبی مواد سے بے نیاز ہو کر اپنے اندر موجودہ تکلیف دہ اور ضرر رساں مواد کو خارج کرنے یا ان کی تعدیل میں متوجہ رہتا ہے بہت سی حاد اور مزمن بیماریاں محض اکل شرب میں بے اعتدالی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور یہ بہت حد تک صحیح ہے کہ بیشتر انسانوں کی جانیں ان کے پیٹ کے ہاتھوں خطرے میں پڑ جاتی ہیں۔ غذا کی بے

اعتدالی سے تین طرح بدن متاثر ہوتا ہے۔

(۱) زائد غذا کے احتراق اور اس کو خارج کرنے کے قابل بنانے کے لیے اعضاء ہضم کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔

(۲) ان اعضاء پر غیر ضروری بار پڑتا ہے جو فاضل غذائی اجزاء کو بدن سے خارج کرنے کا کام انجام دیتے ہیں۔

(۳) فاضل غذا کا ایک حصہ چربی وغیرہ کی صورت میں بدن میں جمع ہوتا رہتا ہے اور اس سے سارا نظام اس کے بوجھ تلے دبتا جاتا ہے۔

روزہ بدن کو ان تکلیفوں سے نجات دلاتا ہے اور تیس دن کے روزے سال بھر کے لیے صحت کی ضمانت ہیں اس کا یہ مطلب نہیں کہ سال بھر غذا میں بے اعتدالی کیجئے اور ایک مہینہ روزے رکھ کر ساری ذمہ داریوں سے بری ہو جایئے روزہ ایک باقاعدہ نظام کا جزو ہے یہ نظام اپنے پیرکاروں کو جسمانی اور اخلاقی حیثیت سے ارفع ترین معاشرے کے افراد بنانا چاہتا ہے اور شکم پری کی حیوانی صفت کو اخلاقی جرائم کی فہرست میں شامل کرتا ہے۔ روزہ میں جسمانی اور روحانی فوائد اسی صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں۔ جب انسان غذا کے سلسلے میں عام ہدایات کا پابند نہ رہے بلکہ رمضان میں روزمرہ کی عادتوں کے خلاف اور چونکہ رات کی نیند پوری نہیں ہوتی کھانے کے اوقات میں غیر معمولی تبدیلی ہوتی ہے اور پھر افطار کے وقت معدہ میں بار زیادہ ہو تو روزہ کے ایک اہم ترین رکن تراویح کی ادائیگی میں دقت ہوتی ہے اس لیے عام دنوں کے مقابلہ میں غذا کمیت و کیفیت کے اعتبار سے کم کر دینا ضروری ہے اس کے برخلاف جیسا کہ پرخوری اور ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں کا بکثرت استعمال عام دنوں کے مقابلے میں بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے صرف دو کھانوں کے درمیانی وقفہ میں محض زیادتی کوئی خاص نفع نہیں پہنچاتی۔ سحر اور افطار کے لیے اقسام اقسام کے کھانوں کا اہتمام اور انکی تیاری کی روزے کی حالت میں بھی فکر اس اخلاقی اور روحانی فیضان سے محروم کرنے کا باعث

ہوتی ہے جو رمضان کے مخصوص ماحول میں عام ہوتا ہے۔ بہرحال روزہ اصول کے مطابق ہو تو یہ سمن یعنی موٹاپا، چربی کی زیادتی، ذیابطیس، نقرس، پتھری، خون کے دباؤ کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر، آنتوں کا مزمن سوءِ ہضم جس میں پروٹینی اور نشاتی مواد کی تخمیر بڑھی ہوئی ہو ان سب صورتوں میں روزہ بطور شافی علاج کے تجویز کیا جا سکتا ہے۔ روزہ انسان میں ضبطِ نفس پیدا کرتا ہے۔ روزہ دار مکمل تنہائی میں بھی پوری قدرت کے باوجود اکل و شرب اور جنسی بھوک مٹانے سے پرہیز کرتا ہے۔

روزہ رکھنے سے جسم اور دماغ کی صفائی ہو جاتی ہے:

روزہ دین اسلام کا ایک اہم رکن ہے۔ یہ فرض عبادات میں سے ہے اور تقویٰ کی علامت ہے۔ روزے کے بہت سے فوائد ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ روزہ دار ایک مخصوص وقت کے لیے کھانے پینے سے پرہیز کرتا ہے۔ تاہم اگر کوئی شخص یہ سمجھ لے کہ فاقہ کشی سے بھی اسی طرح کے اچھے اثرات مرتب ہوں گے تو یہ انتہائی غلط ہے۔ بعض لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ بھوکا رہنے سے جسم فاضل مادے افراز نہیں کرتا لہٰذا اس سے جسم اور دماغ کی صفائی ہو جاتی ہے اس بات میں کوئی صداقت نہیں۔

روزے کی حالت میں جسم خوراک سے محروم ہوتا ہے اور خوراک سے محرومی کے باعث آکسیجن کی دماغ کو سپلائی گھٹ جاتی ہے۔ آکسیجن کے کم مقدار میں دماغ تک پہنچنے کے باعث روزے دار خود کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات وہ فریب خیالی کا بھی شکار ہو جاتا ہے اور غنودگی سی محسوس کرتا ہے۔

روزہ، ہر مرض کا علاج اور سائنسی تحقیقات

امراض قلب اور روزہ:

مرضِ قلب کو محتاط فاقے سے فائدہ ہوتا ہے۔ تصلب شریانی میں یہ علاج بہت مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ آرتھرائٹس کی بیماری اس علاج سے یا تو بالکل جاتی رہتی ہے یا اگر بہت ہی کہنہ ہو تو اس میں بہت بڑی حد تک کمی آجاتی ہے۔ وجع المفاصل میں فاقہ بہت کامیاب علاج ہے۔

کمر کا درد اور فاقہ:

کمر یا پہلو کا درد یا مہرۂ پشت کی تکلیف میں فاقے سے ضرور افاقہ ہوتا ہے۔ فاقے سے ہمارے جسمانی نظام کو بعض زہریلے مادوں سے چھٹکارہ مل جاتا ہے مثلاً فاسفورس اور گندھک کا تیزاب اور تیزابِ بولی (یورک ایسڈ)۔

حاملہ خواتین اور روزہ:

حاملہ خواتین حمل کے ابتدائی مہینوں میں روزہ رکھ سکتی ہیں۔ آخری مہینوں میں روزہ نہ رکھنا ہی ان کے لیے بہتر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسلام نے انہیں رعایت بھی دی ہے۔ چنانچہ میں بڑے وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ روزہ گناہوں کے ہی نہیں بیماریوں کے لیے بھی ڈھال ہے۔

حاملہ خواتین میں خون کی گلوکوز اور انسولین میں کمی مگر حلوین میں اضافہ ہوتا ہے لیکن شکم مادر میں پرورش پانے والے بچوں کے وزن میں نمایاں فرق نہیں پڑتا۔ دودھ پلانے والی خواتین کے جسم میں پانی کی کمی ہوسکتی ہے۔ نمک اور یورک تیزاب میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ ماں کے دودھ کی لیکٹوز (شکر)، سوڈیم (نمک) اور پوٹاشیم میں تبدیلی آتی ہے۔

جن مریضوں کے لیے تمام دن مسلسل ادویہ استعمال کرنا ضروری ہے، انہیں روزے رکھنے سے قبل اپنے معالج سے ہدایات لینا ضروری ہیں تاکہ ادویہ کا ناغہ،

نقصان دہ نہ ہو۔ اصل بات یہ ہے کہ مسلسل ادویہ استعمال کرنے والے افراد روزے نہ رکھیں اور شفاخانہ میں داخل افراد کو تو روزے رکھنا ہی نہیں چاہییں۔

نشے کے مریض اور روزہ:

اگر ڈاکٹر صاحبان نشہ چھڑانے کے لیے بھی مریض کو روزہ رکھوائیں تو اس سے بڑے اچھے نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ اس سے تو سبھی لوگ آگاہ ہیں کہ عادی سگریٹ نوش بھی دن بھر میں تقریباً چودہ گھنٹے تو سگریٹ نہیں پیتا۔

ذہنی امراض اور روزہ:

ذہنی بیماریوں کے علاج کے لیے تو روزہ ایک تحفے سے کم نہیں، کیونکہ روزے سے وہ ڈسپلن حاصل ہو جاتا ہے جس کی ذہنی امراض کے علاج کے لیے اشد ضرورت ہوتی ہے۔

دانتوں کا مرض اور روزہ:

آج یورپین ملکوں میں شاید ہی کوئی ایسا خوش نصیب ہو جس کے دانت جوانی میں آپ کو اصلی نظر آئیں۔ وہاں تو پچیس سال میں قدرتی دانتوں کی صفائی ہو کر مشینی مصنوعی دانت لگ رہے ہیں۔ روزے کی حالت میں سولہ گھنٹے آپ کو کھانے پینے کی چیزوں سے پرہیز کرنا ہوگا۔ اس پابندی سے مسوڑھوں میں غذا کے ذرات نہیں رکیں گے۔ مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف نظر آئیں گے۔ منہ کی بدبو اور منہ سے پانی کا بھر کر آنا بھی رک جائے گا۔

ہر وقت الا بلا کھاتے رہنے سے ہمارے مسوڑھے زخمی اور دانتوں پر میل کی تہہ جم جانے سے ماسخورہ (پائیوریا) ڈاڑھوں میں سوراخ ہو جاتے اور دانت ہلنے لگتے ہیں۔

روزہ کی برکات ہمارے مسوڑھوں کی رطوبات دانتوں کو صاف کر کے ہمارے حسن میں اضافہ کر دیتی ہیں۔ اچھے دانت ہضم غذا میں بھی ہمیں مدد دیتے ہیں۔

دمہ اور روزہ:

ایک اور تکلیف دہ مرض دمہ ہے جس کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جارہی ہے۔ ایسے مریضوں کو روزہ سے فائدہ ہوتا ہے۔ الرجی سے پیدا ہونے والا دمہ بھی اسی زمرے میں آتا ہے۔ روزہ سے گلے کی سوزش اور تحریک کم ہوجاتی ہے۔ ایسے مریضوں کو صحیح طور پر سانس لینے کا طریقہ بھی سیکھنا چاہیے اور نفسیاتی طور پر اپنی ہمت بلند رکھنی چاہیے۔ دمے کے مریض عام طور سے نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں زیادہ سے زیادہ خوش رہنا چاہیے اور کھلی ہوا میں مناسب ورزش کرنی چاہیے۔

زنانہ امراض:

زنانہ امراض میں بھی روزہ مفید رہتا ہے، لیکن ایسا کرنے سے قبل مرض کی صحیح تشخیص ضروری ہے۔ ایام کی قاعدگی میں روزہ کی اہمیت مسلمہ ہے بعض عورتیں ہارمونوں کے عدمِ توازن کی وجہ سے فربہی میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ ان کے لیے بھی روزہ نہایت مفید ہے۔ فربہی کم کرنے کا روزہ سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ دوران حمل قے کی شکایت یا اسقاطِ حمل کا مرض روزہ سے دور ہوجاتا ہے۔ رحم کی رسولی تک روزہ سے سکڑ جاتی ہے۔

گردے اور مثانہ:

روزہ گردوں اور مثانے کی بیماریوں میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ایک ماہر کے بقول روزہ رکھنے والے کا پیشاب راستے کی سب بیماریوں کا علاج خود بخود کرلیتا ہے۔ گردوں کے سکڑنے سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوجاتا ہے روزہ اس مرض میں بھی مفید ہے۔ روزہ سے جسمانی بافت میں جمع شدہ پانی جل جاتا ہے۔

جلدی امراض اور روزہ:

ہماری جلد ہمارے جسم کے لیے محض ایک غلاف کا کام نہیں کرتی۔ اس کے اعمال و وظائف کچھ اور بھی ہیں۔ کم لوگ جانتے ہیں کہ جلد کی صحت کا دارومدار پورے جسم کی

صحت وتوانائی پر ہوتا ہے۔ اگر آپ اندرونی طور پر کسی بیماری کے شکار ہیں تو آپ کی جلد صاف ستھری نہیں ہوسکتی۔ جب بھی آپ کو کوئی جلدی شکایت لاحق ہوتو آپ کو سوچنا چاہیئے کہ آپ کسی الرجی یا ہاضمے کی خرابی کے شکار تو نہیں ہیں۔

جلدی امراض میں داد، چنبل، زودحسی (الرجی) پھوڑے، پھنسی اور سوزش وغیرہ شامل ہیں۔ بیرونی طور پر کوئی مرہم، تیل یا کوئی اور دوا لگانے سے وقتی طور پر ضرور کچھ افاقہ ہوجاتا ہے، لیکن اسے شافی علاج کا درجہ نہیں دیا جاسکتا ایسے تمام امراض کیلیے روزہ نہایت مفید رہتا ہے۔ کیوں کہ اس سے وہ فاسد مادہ جل جاتا ہے جو آپ کی جلد میں تکلیف کا سبب بنتا ہے۔

خارش اور جلدی علامات کو رگڑنا یا کھجانا اکثر صورتوں میں مضر ثابت ہوتا ہے۔ جلد کو ایکس رے مشین کے سامنے اکثر پیش کرنے سے بھی جلدی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جدید طرز کے ان ذرائع کو استعمال کرنے میں معالج اور مریض کو احتیاط برتنی چاہیئے اور اس وقت تک ان کا سہارا نہیں لینا چاہیئے جب تک ایسا کرنا اشد ضروری نہ ہوجائے۔

روزہ کے علاوہ غذائی احتیاط اور پرہیز بھی جلدی امراض میں مفید رہتا ہے۔ چند ہفتوں کا تجربہ مریض کو بتادیتا ہے کہ کس غذا سے تکلیف ہوتی ہے اور کس سے نہیں۔ تکلیف بڑھانے والی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ بعض مردوں، عورتوں کے چہرے پر مہاسے یا دانے نکل آتے ہیں انہیں دور کرنے کے لیے بیرونی علاج کافی نہیں ہوتا۔ ایسے افراد کو بھی روزہ سے فائدہ پہنچتا ہے۔

معدے کی تکالیف:

روزہ رکھنے سے معدے کی تکالیف اور بیماریاں ٹھیک ہوجاتی ہیں۔ روزوں میں معدہ خالی رہنے سے معدے کی تکالیف دور ہوتی ہیں۔ یہ روزوں کا ایک بہت بڑا فائدہ ہے۔

انسانی جسم اللہ تعالیٰ کا ایک کرشمہ ہے۔ روزوں میں شروع میں بھوک لگتی ہے لیکن

یہ بھوک ختم ہو جاتی ہے کیونکہ جسم کے اندر ذخیرہ شدہ چربی اور دیگر اجزاء جز (سٹور ہوتے ہیں) ضرورت پڑنے پر استعمال ہوتے ہیں۔ جسم کے اندر تھرموسٹیٹ موجود ہے جسے طبی اصطلاح میں (Homoestatis) کہا جاتا ہے۔ جسم کا درجہ حرارت اور جسم کی خوراک کی ضرورت خود بخود پوری ہوتی رہتی ہے۔ جگر کے اندر غذائی ضروریات کے عناصر سٹور ہوتے ہیں جو بوقت ضرورت جگر، جسم کو مہیا کرنا شروع کر دیتا ہے۔

جسم میں گلوکوز اور نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ اسی لیے نبی اکرم ﷺ نے کھجور یا نمک سے افطار کا حکم دیا۔ نمکیات یا گلوکوز کی ضرورت کھجور یا نمک سے پوری ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں موسم زیادہ تر گرم ہوتا ہے۔ پسینے میں نمکیات خارج ہوتے ہیں۔ نمک یا کھجور سے یہ کمی بھی پوری ہو جاتی ہے۔

پیٹ کی بیماریاں اور روزہ:

کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے پرنسپل پروفیسر افتخار احمد کے مطابق ''روزہ معدہ اور جگر کی بیماریوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ پیٹ کی پرانی بیماریوں کے شکار اس سے خاص فائدہ اٹھا سکتے ہیں''۔ یہ جسم کی چربی اور نمکیات کو معتدل حالت میں رکھنے میں مدد دیتا ہے اور نظام ہضم کو مضبوط بناتا ہے۔

معدے کی طرف بھی دیکھ لیں۔ ہمارا معدہ جب غذا سے خالی ہوتا ہے تو اس کا کل وزن صرف نو تولے ہوتا ہے۔ قدرت نے ہمارے حرص کے پیشِ نظر معدے کا میدان عارضی طور پر فراخ ہونے کے قابل بنا دیا ہے۔ اصل بات تو یہ ہے کہ جو غذا بھی ہم کھائیں وہ معدے میں جا کر خمیر کی طرح پھولتی ہے۔ پھول کر معدے کی چاروں طرف پھیل جاتی ہے۔ قدرت نے معدے کا میدان اس لیے کھلنے والا بنایا ہے کہ وہاں جا کر غذا مل جل کر بلوئی جا سکے۔ ہم کوشش یہ کرتے ہیں کہ معدے میں اس قدر غذا چلی جائے کہ لبالب بھر جائے۔ نتیجہ ہمارے سامنے ہے۔ غذا کھانے سے نوے فیصد

اصحاب کا معدہ تن جاتا ہے۔ اگر معدہ کچھ خالی ہو تو اس میں اچھی طرح غذا کے ٹکڑے ہوئے جائیں۔ اس میں سے بدن بنانے کے لیے کارآمد خون، فاسفورس، فولاد، نائٹروجن اور پروٹین کے اجزاء الگ کر کے بدن کی تعمیر میں خرچ ہوں۔

معدے کو لبالب بھرنے کی وجہ سے غذائیں چار گھنٹے کے بجائے آٹھ دس گھنٹے میں بھی ہضم نہیں ہوتی۔ رمضان کی برکت سے ہمارے معدے اور آنتوں کو بارہ تیرہ گھنٹے آرام مل جاتا ہے۔ اس ایک ماہ کی مشق سے ہمارے معدے کا ورم کھچاؤ، زخم چھوٹے بڑے از قسم السر و کینسر، سڑے بسے ڈکار، منہ سے پانی بھر آنا اور بھوک کی کمی یہ سب بیماریاں کافی حد تک صحت مند ہو جاتی ہیں۔

گھٹنے کا ورم اور روزہ:

گھٹنوں کے ورم میں مبتلا مریضوں کے لیے رمضان ایک سنہری موقع ہے کہ اس کو غنیمت سمجھتے ہوئے مریض اپنا وزن کم کر کے گھٹنوں پر سے وہ بوجھ کم کر سکتے ہیں جس کو ان کے اعضاء و جوارح اٹھائے پھرتے ہیں۔

بچوں کے امراض اور روزہ:

بچوں اور لڑکوں کے امراض میں اگر زور پکڑنے سے پہلے پہلے روزہ رکھوایا جائے اور دواؤں سے بچایا جائے تو عموماً حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ سرخ بخار، حلق کے زخم، خناق کالی کھانسی اور بچوں کے فالج میں علامات پیدا ہوتے ہی روزہ رکھوایا جائے۔ تو نہایت مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ روزہ سے وہ تمام سمی مادے خارج ہوتے ہیں جو ان امراض کی پیدائش کا باعث ہیں۔

ہسٹیریا اور مالیخولیا کے امراض اور روزہ:

ہسٹیریا، مالیخولیا اور مراق میں جو بدن کے سمی مادوں کی وجہ سے پیدا ہوں روزہ نہایت مفید ہے۔ ان امراض میں غدد جن عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو روزہ دور کرتا ہے اور صحت بحال ہو جاتی ہے۔

اسی طرح قولون کے مریضوں کو روزہ سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور الرجک کے بعض امراض میں بھی روزہ بہت ہی مفید ہے۔

بلڈ پریشر اور روزہ:

یہ بھی پاکستان میں ایک عام مرض ہے۔ اس کی وجوہات میں مسلسل پریشانی، ورزش کی کمی، سگریٹ نوشی اور خوراک کا بے تحاشا استعمال اور موٹاپا ہے۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ روزہ ان تمام وجوہات کا خاتمہ کر کے بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ روزے کی حالت میں انسان کم پریشان ہوتا ہے، نمازوں سے زیادہ ورزش ہوتی ہے، سگریٹ نوشی اور زیادہ خوراک سے بچت ہو جاتی ہے۔ یہ مشاہدہ بھی کیا گیا ہے کہ باقاعدگی سے نماز پڑھنے والے اس مرض کا کم شکار ہوتے ہیں اس طرح نمازی حضرات فالج کے حملے سے بھی نسبتاً محفوظ رہتے ہیں۔

بعض اوقات دماغ کی شریانیں پھٹ جانے کے واقعات سننے میں آتے ہیں. دماغ میں خون کے دوران کی وجہ آسانی سے سمجھ میں آسکتی ہے۔ انسان اشرف المخلوقات ہونے کی حیثیت سے دوسرے جان داروں کے مقابلے میں زیادہ سوچتا سمجھتا ہے۔ وہ ہر وقت اپنے دماغ سے کام لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے دماغ میں خون کا دوران زیادہ ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کی دماغی شریانیں اس اضافی بار کی متحمل نہیں ہوتیں اور پھٹ جاتی ہیں۔ اس صورت میں بھی روزہ مفید ہوتا ہے۔ وزن کو کم کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال میں لانے کے لیے بھی روزہ رکھنا مفید ہے۔

”ذیابطیس کے مریض اور روزہ“ کے موضوع پر ورلڈ رمضان سوسائٹی کی جدید تحقیق

روزہ ذیابطیس کے ان مریضوں کے لیے متعدد مشکلات کا باعث بنتا ہے جو اسلام کی طرف سے شدید نوعیت کی بیماری میں روزہ نہ رکھنے کی رعایت سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔ دوران رمضان وہ مریض جن کا انسولین کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے، کو

''گلوکوز کنٹرول'' برقرار رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے اور روزہ توڑنے سے محفوظ رہنے کی غرض سے مریض سحری کے وقت لینے والی انسولین کی خوراک کم کر کے خون میں گلوکوز کی کمی دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تاہم یہ کوشش خون میں گلوکوز کی تعداد زیادہ کر دینے کا باعث بن سکتی ہے اور افطاری کے وقت جو بے تحاشہ کھانا کھایا جاتا ہے وہ بھی خون میں گلوکوز کی زیادتی کا باعث بنتا ہے۔ چنانچہ رمضان ذیابطیس کے مریض اور معالج دونوں کے لیے خون میں گلوکوز کی کمی کے خوف کے ساتھ آتا ہے۔ اس ضمن میں ذیابطیس کے 70 مریضوں پر دوران رمضان، روزہ رکھنے اور شوگر لیول کے اتار چڑھاؤ پر ایک تحقیق کی گئی۔ جس میں نصیر انسٹی ٹیوٹ قاہرہ، کنگ خالد یونیورسٹی ہسپتال ریاض سعودی عرب، کنگ فہد نیشنل ہسپتال ریاض سعودی عرب، امیری ہسپتال کویت، جزیرہ ہسپتال ابوظہبی، متحدہ عرب امارات، جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر کراچی پاکستان اور اکرم میڈیکل کمپلیکس، لاہور، پاکستان کے سربراہ ڈاکٹروں نے حصہ لیا۔ جن 70 مریضوں پر یہ تحقیق کی گئی انہیں دو ماہ میں دو مرتبہ چیک کیا گیا۔ اولاً رمضان المبارک سے ایک ماہ قبل اور دوسری مرتبہ رمضان المبارک شروع ہونے سے ایک روز قبل بلایا گیا اور پھر ان کا چیک اپ کر کے شوگر لیول نوٹ کرایا گیا اور پھر ان پر تحقیق شروع کر دی گئی۔ کچھ مریضوں کو روزے رکھوائے گئے اور کچھ کو روزے نہ رکھوائے گئے۔ جن مریضوں کو روزے رکھوائے گئے ان مریضوں کو سحری کے کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل انجکشن دیا گیا۔ اس انجکشن کے ذریعے سپر وانسولین مریض کو دی گئی جو قدرے کم طاقت کی ہوتی ہے۔ بعد ازاں ایسے ہی مریض کو افطاری کے آدھ گھنٹے بعد کھانے سے قبل این پی ایچ انسولین کا انجکشن دیا گیا۔ جن مریضوں کو روزہ نہ رکھوایا گیا ان کو ادویات کا باقاعدہ استعمال کروایا گیا۔

پورے رمضان المبارک کے بعد دوبارہ ان مریضوں کا ٹیسٹ کیا گیا ان کے شوگر لیول بہت زیادہ حد تک نارمل ہو چکے تھے جبکہ بے روزہ مریضوں میں شوگر کی یہ سطح ا[illegible]

چڑھاؤ پر مائل تھی۔ مذکورہ نتائج دیکھتے ہوئے تحقیق میں شامل ڈاکٹروں نے ذیابطیس کے مریضوں کے لیے روزہ کو بے ضرر قرار دیتے ہوئے کہا کہ اگر مریض دوران رمضان روزہ رکھے اور مناسب ادویات لیتا رہے تو یہ اس کے لیے فائدہ مند ثابت ہوگا۔ کیونکہ شوگر کے مریض کے خون میں انسولین کی تعداد کم اور شوگر کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور روزہ دار کے خون میں موجود یہ شوگر آہستہ آہستہ استعمال ہوتی رہتی ہے۔ علاوہ ازیں چونکہ مریض دوران روزہ کچھ کھاتا پیتا نہیں اس لیے خوراک سے حاصل ہونے والی گلوکوز کی تعداد بارہ سے چودہ گھنٹے تک ملنا بند ہو جاتی ہے اور پھر سحری اور افطاری کے وقت انسولین کی مناسب تعداد مہیا ہو جانے سے جسم میں بڑے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور مریض صحت یابی کی راہ پر گامزن ہو جاتا ہے۔ بلکہ اگر غیر رمضان میں بھی یہی طریقہ علاج اپنایا جائے تو ذیابطیس کے مریضوں میں قوت مدافعت بڑھنے سے، دماغ کی سوجن، کالا موتیا، اندھاپن، جگر اور گردوں کی خرابی کے خطرات میں بڑی حد تک کمی ہو جاتی ہے۔

شوگر کے مریض اور روزہ:

ذیابطیس جسے عام طور پر شوگر کہا جاتا ہے ہمارے ملک میں ایک عام بیماری ہے۔ ذیابطیس ایسوسی ایشن آف پاکستان کے تحت کی جانے والی تحقیقات کے نتیجے میں معلوم ہوا ہے کہ پاکستان میں کم از کم دس فیصد افراد خون میں شوگر کی زیادتی کا شکار ہیں اگر چہ ان میں زیادہ تر کو اس کا علم نہیں۔

علامہ اقبال میڈیکل کالج کے پرنسپل پروفیسر محمود علی کا کہنا ہے کہ جو مریض خوراک یا گولیوں سے علاج کر رہے ہیں ان کے لیے اس مرض کا بہترین علاج کم خوراک لینا ہے۔ روزہ اس کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے۔ اب مغربی ممالک میں ڈاکٹر علاج کے لیے فاقہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر سحر اور افطار کے وقت بے تحاشا خوراک نہ کھائی جائے تو روزہ شوگر کے کنٹرول میں بے حد موثر ثابت ہو سکتا ہے۔ اب دن میں

ایک مرتبہ کھانے والی ادویات موجود ہیں لہٰذا شوگر کے مریض با آسانی روزہ رکھ سکتے ہیں۔البتہ انسولین سے علاج کرنے والوں کو روزہ رکھنے میں احتیاط کرلی چاہیئے۔

جسمانی کمزوری اور روزہ:

یہ بات طے شدہ ہے کہ موٹے تازے لوگ، اور وہ لوگ جو معتدل اور مناسب وزن رکھتے ہیں جتنے دنوں تک چاہیں روزہ رکھ سکتے ہیں اور یہ بات ان کے لیے مفید ثابت ہوگی۔اگرچہ ایسی مثالیں بھی ریکارڈ پر بکثرت موجود ہیں کہ جن لوگوں کا وزن اعتدال اور مناسب سے کم تھا، انہوں نے کافی دنوں تک روزہ کا سلسلہ جاری رکھا اور انہیں اس عمل سے عام طور پر فائدہ پہنچا۔مسٹر جی ڈبلیو لوتھل اس نظریہ کی مثال ہیں جن کا وزن تقریباً ۱۰۵ پونڈ تھا لیکن انہوں نے ۴۱ دن کا روزہ رکھا اور اس طرح ان کی ایک مفلوج شق بالکل تندرست ہوگئی۔مسز آرٹی جن کا وزن صرف ۹۸ پونڈ تھا اور اس وزن میں ان کے کپڑے بھی شامل ہیں ۱۸ دن کا روزہ رکھا۔اس قدر لاغر ہونے کے باوجود انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچا بلکہ وہ بالکل تندرست ہوگئیں۔مسٹر ایف آر نے جب روزہ رکھنے کا ارادہ کیا تو ان کا وزن قدرتی وزنِ تناسب سے ۱۵ پونڈ کم تھا لیکن انہوں نے تیس دن کا روزہ رکھا اور دمہ کے روح فرسا مرض سے نجات حاصل کی۔

واضح رہے کہ جب انسان زیادہ لاغر ہو جاتا ہے تو اسے غذا سے بہت کم فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ غذا نہ اچھی طرح ہضم ہوتی ہے اور نہ جزو بدن بنتی ہے۔غذا خواہ کتنی ہی کم یا کتنی ہی زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے وہ وزن کی مقدار نہیں بڑھا سکتی جب تک بخوبی ہضم ہو کر جزو بدن نہ بن جائے۔

جن بیماریوں میں بدن لاغر ہو جاتا ہے ان میں روزہ رکھنا نہایت مفید ہے اور اکثر عام جسمانی کمزوری کے مریض اس سے تندرست ہو گئے ہیں اور ان کا وزن بھی ایک حد تک بڑھ گیا ہے۔واضح رہے کہ کم خوری سے لاغری پیدا نہیں ہوتی، بہت سے لوگ جو کافی کھاتے ہیں لیکن پھر بھی وہ لاغر رہتے ہیں۔یاد رکھنا چاہیئے کہ غذا کی مقدار کا کم

کرنا آخر میں عموماً طاقت اور شگفتگی کا باعث ہوتا ہے۔ دق میں جب ہوال یعنی بدن کا گھلنا شروع ہو جائے تو کھوئے ہوئے وزن کی بحالی مشکل ہے۔ ایسی حالت میں روزہ کا ایک مختصر سلسلہ شروع کیا جا سکتا ہے تا کہ وہ بدن کے زہریلے مادے خارج کر دے بعض اشخاص میں روزہ کا طویل سلسلہ بھی مفید ثابت ہوا ہے اور اس سے تمام شکایات دور ہو گئی ہیں۔

جنون دیوانگی اور روزہ:

وہ دیوانگی جو خون میں زہریلے مواد مل جانے سے پیدا ہو روزہ سے دور ہو جاتی ہے کیونکہ وزہ خون کو صاف کر دیتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ اگر دماغ کو کوئی صدمہ پہنچے جس سے وہ مل جائے تو روزہ نہایت ضروری ہے۔ ایسی حالت میں اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک دماغی حالت درست نہ ہو جائے اور حواسِ خمسہ صحیح طور پر کام نہ کرنے لگیں۔

کینسر اور روزہ:

حال ہی میں کی گئی تحقیق کے نتیجے میں یہ حیرت انگیز انکشاف ہوا ہے کہ روزہ کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔ یہ جسم میں کینسر کے خلیوں کی افزائش کو روکتا ہے۔ روزے کی حالت میں گلوکوز کم ہوتا ہے اور جسم توانائی حاصل کرنے کے لیے چربی کا استعمال کرتا ہے۔ اس عمل میں Ketone Bodies بھی بیدا ہوتی ہیں جو پروٹین کو چھوٹے ذرات میں توڑنے کا عمل روکتی ہیں۔ کینسر کے خلیوں کو اپنی نشوونما کے لیے پروٹین کے چھوٹے ذرات کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزے کی حالت میں یہ ذرات کم پیدا ہوتے ہیں لہٰذا کینسر کی روک تھام ہوتی ہے۔

جسمانی کیفیات اور امراض کا علم ہمیں آج سائنس کی تحقیقات کے بعد ہوا ہے لیکن رہبر کامل نے صدیوں پہلے ہمیں وہ نظام بخشا جو محض رحمت و برکت ہے۔ آخر میں ایک بار پھر عرض کر دیں کہ یہ روزے کے محض جزوی فائدے ہیں، مقصد نہیں۔ اس کا اصل

مقصد تو زندگی کے تمام معاملات میں اللہ کی اطاعت و فرمانبرداری پیدا کرنا ہے۔ اس کی برکات اور مقاصد ہزار تا ہزار ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ان سب سے بہرہ ور ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

سرطان کا مرض اور روزہ:

سرطان کے مرض میں بھی فاقہ بہت مفید رہتا ہے۔ اگر آپریشن یا کسی اور طریقے سے مرض دور بھی ہو جائے تب بھی اس کے اثرات مابعد کے پیش نظر فاقہ مفید رہتا ہے۔ ایسے مریضوں کو تمباکو سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ تمباکو کے کالے میل میں سرطان پیدا کرنے والا مادہ موجود ہوتا ہے۔

ہمارے جسم میں کئی غدود ہوتے ہیں اور وہ سب کے سب کلیدی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان کا عمل خراب ہو جائے تو فاقے سے اسے بھی درست کیا جا سکتا ہے۔ اگر غدود ضرورت سے زیادہ فعال ہو کر بعض تکالیف کا سبب بنیں تو انہیں دھیما کرنے اور معمول پر لانے میں فاقہ اہم خدمت انجام دیتا ہے۔ گلا پھولنے کی بیماری میں بھی فاقہ مفید رہتا ہے۔

سرطان یا کینسر کی حالت میں روزہ سے صرف اتنا ہی فائدہ ہوتا ہے کہ درد میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ ایسی حالتیں بھی دیکھی گئی ہیں کہ سرطان کا مادہ تشخیص کیا گیا اور آپریشن کو ضروری قرار دیا گیا لیکن روزہ رکھنے سے مریض صحت یاب ہو گیا۔ ڈاکٹر اے آر بیگ ربانی جو سرطان کے معالج خصوصی ہیں۔ سرطان کی ابتدائی حالتوں میں روزہ کا مشورہ دیتے ہیں اور ان کا خیال ہے کہ اس طرح زندگی کو کچھ بڑھایا جا سکتا ہے اور تکلیفوں سے بچایا جا سکتا ہے۔

غیر مسلموں کے روزہ پر تجربات، مشاہدات و واقعات

امریکی غیر مسلم کا واقعہ:

مجھے ایک صاحب ملے کہنے لگے میں روزے رکھتا ہوں! امریکن تھا میں نے کہا وہ کیوں تم تو غیر مسلم ہو؟ کہنے لگا وہ ایسے کہ سال میں کچھ وقت انسان کو ایسا گزارنا چاہیئے کہ وہ ڈائٹنگ کر کے اپنے نظام ہضم (Digestive System) کو کچھ عرصہ فارغ رکھے۔ اس طرح اس کے اندر موجود رطوبتیں جو وقت کے ساتھ ساتھ زہر (Poison) میں تبدیل ہو جاتی ہیں، روزے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ ان خطرناک رطوبتوں کے ختم ہونے سے بہت سے پیچیدہ امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور اس طرح نظام ہضم پہلے سے مضبوط ہو جاتا ہے۔

اس لیے میں نے اور میری بیوی نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ ہم مہینے میں اس طرح روزہ رکھ کر ڈائٹنگ (Dieting) کریں گے۔ میں نے کہا ہمیں یہ سنت دین میں بتائی گئی ہے کہ ہر مہینے ایام بیض کے تین روزے رکھیں بالخصوص وہ لوگ جو غیر شادی شدہ ہوں ان کے اندر ایک ڈسپلن (Discipline)، صبر اور ضبط نفس پیدا ہوتا ہے۔ (مواعظ نقشبندی)

کینیا کے قبائل کی مثال:

پروفیسر کنڈی نے کینیا میں 72-1971ء کے دوران مختلف قبائل پر تحقیقات کیں جو خانہ بدوش تھے۔ یہ لوگ کم کھانا کھاتے۔ زیادہ تر جانوروں کا گوشت کھاتے اور چھ چھ ماہ تک اسی قسم کی ہلکی غذا پر ہی گزارا کرتے۔ کئی دفعہ فاقہ کشی بھی کرتے۔ ان قبائل میں دل کے امراض بالکل نہیں تھے۔

اسی طرح 1993ء میں ڈاکٹر کنڈی نے پاکستان میں بھی تحقیق کی جس میں رمضان المبارک سے قبل اور بعد میں جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کا موازنہ کیا گیا۔ اس موازنہ

سے یہ بات سامنے آئی کہ روزہ رکھنے سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ کولیسٹرول اگر کم ہوتو دل کا دورہ نہیں پڑتا۔ پروفیسر ڈاکٹر علی ملک کا خیال ہے کہ یہ فائدہ اسی صورت میں ہے کہ روزہ دار خوراک میں اعتدال رکھے۔

فرانس میں یہودیوں کے روزے رکھنے کا واقعہ:

یہ فقیر فرانس گیا تو ایک دوست کہنے لگے کہ رمضان المبارک آیا۔ مجھے روزے رکھنے تھے تراویح پڑھنی تھی۔ میں نے اپنے پروفیسر سے کہا کہ مجھے چھٹی دے دو۔ اس نے کہا کیوں؟ میں نے کہا کہ مجھے فلاں جگہ جانا ہے اور وہاں سے میں روز آ نہیں سکتا۔ اس نے کہا کہ میں تمہیں یہیں جگہ بتا دیتا ہوں۔ میں نے کہا کہ بہت اچھا۔ وہ مجھے یونیورسٹی میں ایک جگہ لے گئے جہاں پر گورے چٹے نوجوان لڑکے کالی داڑھیاں، عمامے باندھے ہوئے، جبے پہنے ہوئے، مسواک سے وضو کر رہے ہیں، نمازیں پڑھ رہے ہیں اور اذانیں دے رہے ہیں قرآن پاک ایک آگے پڑھ رہا ہے دوسرے پیچھے سن رہے ہیں۔ روزے رکھ رہے ہیں پورا مہینہ..... پھر اعتکاف بھی بیٹھے۔ پھر صبح شام جیسے روزے کی سحری افطاری ہوتی ہے اس کے مطابق کر رہے ہیں کہنے لگے کہ میں عید پڑھ کر واپس آیا میں نے ٹیچر سے کہا کہ آپ کی بڑی مہربانی کہ آپ نے مجھے ایسے نیک لوگوں سے ملا دیا۔ میرا رمضان شریف تو بڑا اچھا گزرا۔ وہ مسکرا کے کہنے لگا کہ آپ کو پتہ ہے یہ سب یہودی تھے؟ میں نے کہا مجھے تو پتہ نہیں ہے۔ کہنے لگا کہ انہوں نے ایک پراجیکٹ (Project) شروع کیا ہے کہ اسلام میں مسلمانوں کو جیسے روزے رکھنے کے لیے کہا گیا ہے۔ تم ہو بہو ایک مہینہ اس طرح رہ کر دیکھو کہ اس میں کیا اچھائیاں ہیں، اور کیا برائیاں ہیں۔ اچھائیاں ہوں گی ہم بن کہے قبول کرلیں گے۔ جو خامیاں ہوں گی اس کے خلاف پروپیگنڈہ کریں گے۔

یورپی ڈاکٹروں کے مریضوں پر روزہ کے چند تجربات:

یورپ نے، جو ہر چیز کو مادیت اور جس ظاہری روشنی میں دیکھنا چاہتا ہے، روزہ کے

متعلق بے شمار علمی اور طبی تجربے اور مشاہدے حاصل کئے ہیں اور آج تمام یورپ روزہ کے مفید ہونے پر متفق ہے۔

آج سے تقریباً آدھی صدی پہلے یورپ کے عملی وطبی رسالے ''ریویو آف نیوز'' روزے کے متعلق جدید مشاہدات اور تجربات شائع کرتے رہے ہیں۔ مذکورہ رسالے میں ایک صاحب لکھتے ہیں ''میں چار دن کھانے سے بچا رہا۔ جب کھانے کا وقت آتا تھا تو بھوک معلوم ہوتی تھی لیکن میں اپنی توجہ کسی دوسرے کام کی طرف پھیر دیتا تھا اور اس عمل سے میں نے ضعف ونقاہت کی جگہ اپنے اندر چستی وچالا کی محسوس کی۔''

ایک اور صاحب نے جو خرابی ہضم میں مبتلا تھے، تین دن روزہ رکھا اور اس مرض سے نجات حاصل کی۔ کرنل لوگان نے کیلی فورنیا سے شائع کیا کہ وہ جب بیمار ہوتے ہیں، روزہ رکھتے ہیں اور اس تدبیر سے شفایاب ہو جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ سخت بخار سے جس کی میعاد ۹ ہفتے تھی انہوں نے روزہ رکھ کر آسانی سے نجات حاصل کر لی۔ کرنل اور ان کا کنبہ ایک دفعہ انفلوئنزا میں مبتلا ہو گیا۔ اس موقع پر بھی روزہ ہی کی بدولت بیماریوں سے تندرستی حاصل کی۔

روزہ کے متعلق یورپ اور امریکہ کے علمائے طب کو خصوصیت کے ساتھ اپنی طرف متوجہ کر لیا ہے۔ بعض ڈاکٹر تو روزے کے ایسے معتقد ہو گئے ہیں کہ ان کے نزدیک لا علاج امراض کا اگر کوئی علاج ہے تو روزہ ہے۔ بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ایسے مریضوں کو مسلسل ہفتوں تک روزہ رکھنا چاہیئے۔ امریکہ کا ایک مشہور ڈاکٹر پیپلز اپنی ایک تصنیف میں لکھتا ہے ''ایک تندرست شخص کچھ کھائے پیئے بغیر ایک مہینے زندہ رہ سکتا ہے اور بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج صرف روزہ ہے۔

ہندوستان میں مریضوں پر روزہ کے تجربات:

یورپ والوں کے ان تجربوں سے متاثر ہو کر ہندوستان میں بھی بعض ڈاکٹروں نے روزہ کی طرف توجہ کی۔ چنانچہ بہت زمانہ ہوا۔ جب ''سول اینڈ ملٹری گزٹ'' نے اس

قسم کے تجربے شائع کئے تھے۔ اخبارِ مذکورہ کو بالا گھاٹ (سی پی) سے ایک ڈاکٹر نے مطلع کیا کہ ایک انگریز کا بایاں پاؤں سوج گیا۔ ورم کی جگہ سوزش تھی اور درد بھی محسوس ہو رہا تھا۔ صاحب موصوف نے کوئی علاج نہیں کیا صرف روزہ رکھا اور چار پانچ دن میں وہ بالکل تندرست ہو گئے۔ اسی طرح میسور کے ایک سٹی مجسٹریٹ صاحب کا بیان اسی زمانے میں شائع ہوا کہ استسقاء کا ایک مریض جو نازک حدوں تک پہنچ گیا تھا روزہ کی بدولت چند روز میں صحت یاب ہو گیا۔ ایک صاحب کے انگوٹھے میں درد تھا جس سے انہیں سخت تکلیف تھی، چند روز انہوں نے روزہ رکھا اور یہ درد جاتا رہا۔

یہودی ڈاکٹر اور روزہ پر میڈیکل تحقیق:

میں امریکہ کے شہر پلین فیلڈ میں تھا جب میری ملاقات کینیڈا کے فاروق صاحب سے ہوئی۔ فاروق صاحب انگریزی کے ساتھ ساتھ فرانسیسی اور یورپ کی بعض دوسری زبانوں پر بھی عبور رکھتے ہیں تھوڑی بہت دسترس عربی پر بھی ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں تحریک اسلامی کے سرگرم رکن ہیں۔ اپنے دعوتی اور تحریکی مشاغل کی روداد سناتے ہوئے انہوں نے کہا کہ:

''ایک مرتبہ کینیڈا کے ایک ہسپتال میں میری ملاقات دو ڈاکٹروں سے ہوئی۔ ایک یہودی تھے اور دوسرے عیسائی، یہ ان کا وقفۂ فراغت تھا اس لیے باتوں میں مصروف تھے۔ مجھے انکی گفتگو میں شریک ہونے کا موقع ملا تو میں نے ''اہلِ کتاب کا تعلق اسلام سے'' کے موضوع کو محور بنایا۔

یہ ایک شائستہ مجلس تھی۔ دونوں ڈاکٹر صاحبان بڑی دلچسپی سے میرے نکات سن رہے تھے جب میری گفتگو میں اسلامی عبادات کا ذکر آیا تو انہوں نے کہا اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلام میں بہت سی خوبیاں ہیں لیکن جہاں تک روزوں کا تعلق ہے اس میں کسی افادیت کا ہونا ممکن نہیں بلکہ اپنے ناموس اوقات کے باعث یہ روزے انسان کے لیے مضرِ صحت ہی ہو سکتے ہیں۔ راتوں کو اٹھ کر کھانا اور پھر طویل دن کے دوران

میں کچھ نہ کھانا نہ کچھ پینا کیسے صحت کیلیے مفید ہوسکتا ہے؟

یہ ان دونوں صاحبان کے تبصرے کا خلاصہ تھا۔

میں میڈیکل سائنس سے ناواقف ہوں اس لیے ان کے تبصرے کے جواب میں میرے پاس کوئی میڈیکل دلیل نہیں تھی لیکن اس ایمان و یقین کے بل بوتے پر جو مجھے اسلام کے ساتھ وابستہ کئے ہوئے ہے اور جس کی وجہ سے میں امریکہ جیسے مادہ پرست ملک کے طول وعرض میں شہادتِ حق کا فریضہ انجام دے رہا ہوں میں نے ان سے کہا'' آپ سمجھتے ہیں کہ روزہ مضرِ صحت عبادت ہے اور میرا یقین کامل ہے کہ روزہ انسانی صحت کی ترقی میں مدد دیتا ہے۔''

چونکہ میں نے کسی میڈیکل تھیوری اور ثبوت کے بغیر بات کہی تھی اس لیے انہوں نے قہقہہ لگایا وہ میرا مذاق نہیں اڑا رہے تھے یہ ان کی طرف سے صرف اس امر کا اظہار تھا کہ کسی دلیل یا ثبوت کے بغیر وہ میرا نقطۂ نظر قبول نہیں کر سکتے۔

معاً مجھے خیال آیا کہ اللہ کے بھروسہ پر کیوں نہ ان کے سامنے عملی ثبوت کی بات رکھ دوں، چنانچہ دوسرے لمحے میں نے ان کے سامنے ایک تجویز رکھی اور میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی کہ انہوں نے بلا تامل میری تجویز منظور کر لی۔

تجویز یہ تھی کہ وہ چار پانچ روزہ دار مسلمانوں کا رمضان سے پہلے بھی معائنہ کر لیں اور رمضان کے آخر میں بھی معائنہ کر کے دیکھ لیں اس سے ساری حقیقت سائنسی اور طبی اصولوں کے مطابق سامنے آجائے گی۔ طے پایا کہ معائنہ تین مرحلوں میں ہوگا یہ بھی طے ہوگیا کہ اس مقصد کے لیے افراد میں ہی پیش کروں گا۔

چنانچہ پروگرام کے مطابق شعبان کی پہلی تاریخ کو میں اپنے پانچ دوستوں کو لے کر ان کے پاس آیا۔ ڈاکٹر صاحبان نے میری طرف سے اپنا وعدہ پورا کرنے پر خوشی کا اظہار کیا اور اس کے بعد بڑے انہماک اور باریک بینی کے ساتھ معائنہ شروع ہوا۔

ہر ٹیسٹ کے بعد وہ ہمیں کچھ بتائے بغیر اپنی نوٹ بک میں کچھ لکھتے رہے جب ان

کے اندراج مکمل ہو گئے تو انہوں نے شعبان کی آخری تاریخ کو یعنی رمضان سے ایک دن پہلے پھر آنے کو کہا ہم نے ایسا ہی کیا اور اس کے ساتھ ہی رمضان المبارک کا آغاز ہو گیا۔ ہم نے اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور دینِ حق پر کامل یقین کے ساتھ جو قدم اٹھایا تھا اب اس کا نتیجہ سامنے آنا تھا۔

رمضان کی اٹھائیس تاریخ تھی جب انہوں نے تیسری اور آخری بار میرے دوستوں کا معائنہ کیا۔ وہ اپنے ٹیسٹ مکمل کر رہے تھے اور ہم ان کے چہروں پر بڑھتی ہوئی حیرت دیکھ رہے تھے۔ جب وہ اپنے اندراج مکمل کر چکے تو ہماری طرف متوجہ ہوئے!

انہوں نے بتایا کہ پہلے دونوں معائنوں میں انہوں نے میرے پانچ دوستوں میں جو چھوٹے موٹے امراض اور طبی لحاظ سے جو خامیاں نوٹ کی تھیں وہ اس آخری معائنہ میں کلیتہً ختم ہو چکی ہیں اور کسی مرض کا نام ونشان باقی نہیں رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ سب کچھ ناقابلِ یقین ہے لیکن ہمارے جدید ترین میڈیکل آلات اور ہمارا سارا معائنہ اس کی تصدیق کر رہا ہے کہ آپ کے دوست اس مہینے کے دوران میں مزید بیمار ہونے کے بجائے بالکل صحت مند ہو گئے ہیں۔ انہوں نے مجھے مبارکباد دی اور پھر دونوں نے مجھے الگ الگ سرٹیفیکیٹس لکھ کر دیئے جو میرے پاس ہر وقت موجود رہتے ہیں۔

یہ کہتے ہوئے فاروق صاحب نے اپنا بریف کیس کھولا اور دونوں فریم کئے ہوئے سرٹیفکیٹ میرے سامنے رکھ دیئے۔ اس وقت میں نے دیکھا کہ اپنے یہ کاغذات دکھاتے ہوئے ان کی آنکھوں میں آنسو اُمڈ آئے ہیں یہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے والے کی آنکھیں تھیں۔ میں آج بھی سوچتا ہوں کہ ہم میں سے کتنے لوگ اس سچائی کے صحیح قدر شناس ہیں جو ایک کامل و اکمل دین کی صورت میں ہمیں حاصل ہے۔

روزہ اور شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر مارگولیس کی تحقیق:

ڈاکٹر سرجیس مارگولیس اپنی تحقیق کی روشنی میں اپنی کتاب ''روزہ داری اور کم خوری''

میں لکھتے ہیں کہ انسان کو لاعلاج امراض کے سلسلہ میں سب سے زیادہ جن چیزوں نے حیران اور بے سمجھ بنا رکھا ہے وہ ''کرشمۂ قدرت'' اور علاج کا روحانی طریقہ ہیں۔ اس کے بعد مرضوں کو دور کرنے کے لیے اگر کوئی چیز سب سے زیادہ حیرت انگیز اور پرتاثیر ہے تو وہ فاقہ کشی، روزہ یا برت ہے، جو قدیم زمانہ سے انسانوں کے تقریباً ہر گروہ میں پایا جاتا ہے اس میں شک نہیں کہ روزہ انسان کو جسمانی صحت اور بہبودی کا ایسا عمدہ پھل پیش کرسکتا ہے کہ اگر اس کے فوائد کو آبِ زر سے لکھا جائے تو بجا ہے لیکن لوگوں میں ایک مدت سے یہ غلط خیال جڑ پکڑ گیا ہے کہ کچھ نہ کھانے سے انسان کی قوت جواب دے دیتی ہے۔ اس لیے لوگوں کو صحیح تعلیم دینے کے لیے اور اس قسم کے اندیشوں کو دل سے نکالنے کے لیے ایک بڑا اور پیچ دار راستہ طے کرنا پڑے گا۔ اگر لوگوں پر روزہ کی اہمیت واضح ہو جائے اور وہ کم سے کم ایک ہفتہ میں ایک دن فاقہ کر سکیں اور باقی چھ روز بھی وہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں تو ان کی صحت قابلِ رشک ہوسکتی ہے اور کچھ نہیں تو دس سال ان کی زندگی کے اور بڑھ سکتے ہیں۔

اب سوال یہ سامنے آتا ہے کہ روزہ سے انسان کے جسم و جان پر کوئی ناگوار اثر تو نہیں پڑتا؟ اگر پڑتا ہے تو اس کے ثبوت میں کون کون سی دلیلیں ہیں؟ اور اگر یہ بات نہیں ہے تو پھر کون کون سے تجربے روزوں کے فائدوں کو حق بجانب ثابت کرتے ہیں؟ ایک اور سوال بھی ہے، جو اس بحث میں سامنے آیا ہے اور وہ یہ ہے کہ روزہ کے فوائد کہیں عارضی اور بے حقیقت یا فریب میں ڈالنے والے تو نہیں ہیں؟ یا جیسا کہ بعض چوٹی کے اصحابِ فن سمجھتے ہیں، کوئی ایسی بیماری یا اس کی جڑ تو انسان کے جسم میں روزوں سے چپ چاپ پیدا نہیں ہو جاتی جو ایک مدت کے بعد ظاہر ہوکر انسان کو پریشان کردے؟ ان تمام سوالوں کا جواب آئندہ سطروں میں آئے گا۔

شکاگو یونیورسٹی امریکہ کے افعال الاعضا کے شعبہ فزیولوجیکل ڈیپارٹمنٹ میں چند تجربے کئے گئے تھے، جن کی روح رواں ڈاکٹر اینٹن جے کارلسن اور ان کے ساتھ

ڈاکٹر کونڈ ئی تھے۔ ان تجربوں سے ثابت ہوا کہ ہفتہ کے روزے سے عضوی اعتبار سے ۴۰ سال کے آدمی کے جسم کے ریشے عارضی طور پر ایک تیرہ سالہ لڑکے کے ریشوں کی طرح ہو جاتے ہیں۔

شکاگو یونیورسٹی میں جو تجربات کئے گئے۔ ان سے بہت پہلے ایسے تجربات اکثر مقامات میں کر کے یہ حقائق تسلیم کئے جا چکے تھے مثلاً امریکہ کی یونیورسٹی بزاسکا کے میڈیکل اسکول کے استاد اور بائیوکیمسٹری کے ڈاکٹر پروفیسر سرجیس مارگولیس نے جو تجربات کئے اور انہوں نے جو کتاب ''روزہ داری اور کم خوری'' نام سے لکھی ہے وہ اس موضوع پر بہترین خیال کی جاتی ہے۔

ڈاکٹر مارگولیس نے اپنی لیبارٹری میں جو سائنس کی بہترین ایجادات، اور نہایت نازک اور مکمل آلات سے مزین تھی، بعض تجربات اور مشاہدات کئے اور سالہا سال کی ان تھک کوشش سے چند ایسے حقائق تلاش کئے جو روزہ کے طرفدار عرصہ سے مانتے چلے آئے تھے، مگر جن کو سائنس کی کسوٹی پر پہلی بار کسا گیا تھا، اس سب سے اہم نتیجہ جو انہوں نے اپنے تجربات سے نکالا یہ ہے کہ بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ روزہ اور فاقہ انسان کے لیے مضر ہے، بالکل غلط ہے۔ انکی قطعی رائے ہے کہ فاقہ اور روزہ انسان کے لیے مضر نہیں بلکہ سودمند اور نفع بخش ہے اور جب تک کہ ۱۰ سے ۱۵ فیصد تک جسم کا وزن گھٹنے نہ لگے یا جس جسمانی وزن کا ۲۵ سے ۳۰ فیصد حصہ گھلنے لگے اس وقت بیشک خطرہ کی علامت ظاہر ہو سکتی ہے کیوں کہ اس وقت عضوی نقصانات پیدا ہو سکتے ہیں۔

ایک دوسری حقیقت جو ڈاکٹر مارگولیس نے معلوم کی یہ ہے کہ ایک روزہ دار جسم خود اپنی ہی بافتوں اور رطوبتوں سے پرورش پاتا ہے اور بیرونی امداد سے محروم رہتا ہے لیکن یہ ''خودخوری'' نظام جسمانی کو کھانے یا اس کو درہم برہم کرنے کے ہرگز مترادف نہیں ہے اور نہ نظام عصوی ز ئلاتی اس سے ویران ہوتا ہے۔ اگر نہایت سخت فاقہ کشی کرا جائے تو جسم کی بافتوں (ٹشوز) اور ان کے خلیات (سیلز) کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

ہاں ان خلیات کے حجم میں کمی ہو جاتی ہے۔ مدتوں سے روزہ کے مخالفوں میں یہ بات تسلیم کی جاتی ہے کہ اگر انسان کا جسم روزہ کی حالت میں خود اپنے جسم کی بافتوں پر اثر ڈالتا ہے تو یہ طریقہ صحت کے لیے مضر ہے۔ اس ''خود خوری'' سے بہت سے اعضا کا وزن گھٹنے لگتا ہے، اس لیے روزہ کے مخالفین اسے خوف کی نظر سے دیکھتے ہیں اور غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ عضوی ساختیں تباہ ہونی شروع ہو جاتی ہیں، مگر یہ خیال غلط ہے۔ روزہ سے کوئی تبدیلی نظامِ جسمانی میں ایسی پیدا نہیں ہوتی جسے صحت کے لیے خطرہ بتایا جا سکے۔ خطرہ کی حالت صرف اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بے خوراکی کا معاملہ بالکل آخری حد تک پہنچ جاتا ہے۔ جب ایسے شخص کو خوراک پہنچا دی جاتی ہے تو اس کے ساتھ اس کی معمولی صحت بھی لوٹ آتی ہے۔

ڈاکٹر مارگولیس نے اپنی کتب میں مکمل روزے کے حالات اور نتائج دیئے ہیں، جس میں انسان ایک خاص وقت تک کچھ کھاتا پیتا نہیں ہے اور اس کا یہ ارادہ بے سمجھے بوجھے نہیں ہوتا۔ اپنی کتاب میں ڈاکٹر مارگولیس نے اعداد و شمار، جدولوں، خاکوں اور نقشوں سے اس مضمون کو پوری طرح واضح کیا ہے اور اس قدر معلومات فراہم کی ہیں کہ جن اشخاص کو ان خاص الفاظ اور اصطلاحات کا علم نہیں رہے، وہ یہ گنجان چیزیں دیکھ کر گھبرا اٹھیں گے۔ یہ سائنٹیفک طریقۂ استدلال اگرچہ غیر فنی آدمی کے لیے کچھ موزوں نہیں، مگر پھر بھی اس کی تھوڑی بہت واقفیت ہر انسان کے لیے بہت ضروری ہے۔ روزہ کو سائنٹیفک بنیاد پر پرکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے اچھی طرح سمجھ لیا جائے۔ نہ صرف یہ کہ آئندہ علمی تحقیقات کی بنیاد ان پر ہوگی بلکہ یہ روزے کی حمایت میں وہ ناقابلِ تردید حقائق ظاہر کرتی ہے جن کی تلقین برنر میکفاڈن اور سٹیلے لیف ماہرانِ امریکہ سال ہا سال سے نیم مردہ دنیا کو کر رہے ہیں۔

برنر میکفاڈن نے خود اپنی ذات پر روزے کا اثر دیکھنا شروع کیا اور اس نے محسوس کیا کہ روزہ نہ تو اسے کام سے روکتا ہے اور نہ کام کرنے کی قوت و توانائی کو سست کرتا

ہے۔ ڈاکٹر مارگولیس نے یہ حالات دیکھ کر لکھا ہے کہ ''روزے سے فاسد جسمانی مادے جل جاتے ہیں۔ بعض اعضا میں کم طاقتی ضرور پیدا ہوتی ہے، مگر وہ مضر نہیں ہے بلکہ نئی توانائی کی بشارت ہے کیونکہ بہت جلد گئی ہوئی طاقت کا اعادہ ہو جاتا ہے۔ بعض اعضا میں ایسی تبدیلی ہوتی ہے کہ بے خوراکی کی وجہ سے جو اثر پیدا ہوتا ہے اس کا مکمل بدل ہو جاتا ہے۔ روزہ انسان کو کامل یا جزوی طور پر جسمانی مشقت سے نہیں روک سکتا۔''

ایک حیرت انگیز مؤثر ہتھیار:

ڈاکٹر مارگولیس لیبارٹری کے تجربات اور روزہ رکھنے والے بہت سے مذہبی فرقہ کے لوگوں کی حالت کا مشاہدہ کر کے اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ کسی صحت مند جسم و جان والے انسان پر روزہ کا کوئی ضرر پہنچانے والا اثر نہیں پڑتا۔ مگر وہ ایسے ماں باپ کو، جن کی توانائی قائم نہ ہو، خواہ مخواہ کی روزہ داری کے خطرہ سے آگاہ کرتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں انہیں چاہیے کہ کسی ماہر کی رائے سے استفادہ کر کے روزہ رکھیں۔ اس طرح کرنے سے ان کی زائل شدہ صحت عود کر آئے گی۔ اس سلسلے میں وہ اس بات پر بھی زور دیتے ہیں کہ خوراک اور بے خوراکی کے اصولوں کا اچھی طرح مطالعہ کر کے فاقہ شروع کیا جائے۔ آپ نے یہ بھی بتایا کہ جب تک ڈاکٹروں اور عوام کے دلوں سے بے خوراکی کے غلط خوف کے جراثیم نہ نکل جائیں گے اس وقت تک اس مفید حربہ کی اہمیت واضح نہیں ہوگی۔ ڈاکٹر مارگولیس نے لکھا ہے کہ روزہ سے علاج الامراض کی حیاتیاتی اہمیت کا اگر امتحان کرنا ہو تو اس بات کو بخوبی سمجھ لیا جائے کہ نظام جسمانی کے وہی اعضا جلد نیست و نابود ہونے کے لیے آگے بڑھتے ہیں، جن میں توانائی اور قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اس لیے اگر انہیں انسان کے جسم سے الگ کر دیا جائے تو مفید ہے۔ انہوں نے یہ رائے دی ہے کہ بہت سے شریانی امراض کے لیے روزہ بہترین طریق علاج ... [illegible] لکھا ہے کہ ذیابیطس کے مرض میں روزہ داری کے

مفید اثرات کو اہل طب عرصہ سے مانتے چلے آئے ہیں۔

صحت کو قائم رکھنے والا اثر:

فاسد مادوں کے فضول ذخیرے کو جلا کر روزہ جسم میں نئی توانائی پیدا کر دیتا ہے۔ اس وجہ سے صحت کو قائم رکھنے کے باب میں روزہ کا خاص اثر قابلِ ذکر ہے۔ یہ پٹھوں کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے، حواس میں تیزی اور ذکاوت بھی اس سے پیدا ہو جاتی ہے۔ روزہ داروں کی سماعت اور بصارت دونوں قابلِ ذکر طور پر تیز ہو جاتی ہیں۔ جسم کی جلد بچوں کی جلد کی طرح چکنی اور صاف ستھری ہو جاتی ہے۔

روزہ اسلام قبول کرنے کا سبب بن گیا

ایک روز میں آرنہم کے وسیع عریض جنگل میں گھوم رہا تھا تھک کر درختوں کے جھنڈ میں ایک بینچ پر بیٹھا تو قریب کے بینچ سے دھیمی دھیمی خوش الحان آواز میں سورۂ رحمٰن کی تلاوت کی آواز آئی۔ ایک نہایت خوش پوشاک فرنچ کٹ سفید ڈاڑھی والا ڈچ آنکھیں بند کیے ہوئے جھوم جھوم کر سورۂ رحمٰن کی قرأت کر رہا تھا۔

جب وہ فارغ ہوا، تو میں نے اٹھ کر السلام علیکم کہا اس نے وعلیکم السلام ورحمۃ اللہ وبرکاتہ کہہ کر جواب دیا۔

''کیا آپ ڈچ مسلمان ہیں؟'' میں نے پوچھا۔

اس نے مسکرا کر اثبات میں سر ہلایا، اس کا نام عبداللہ ڈی ہوگ تھا۔

جب اسے معلوم ہوا کہ میرا وطن پاکستان ہے، تو وہ بہت خوش ہوا، اس نے بتایا کہ اسلام کا تحفہ اسے کراچی سے نصیب ہوا تھا وہ پہلے ڈچ نیوی میں اعلیٰ افسر تھا، وہاں سے قبل از وقت فراغت حاصل کر کے وہ مرچنٹ فلیٹ میں شامل ہو گیا اور ایک کارگوشپ کا کپتان بن گیا۔ یہ جہاز مشرقی بندرگاہوں اور یورپ کے درمیان سامان ڈھوتا تھا۔ ۱۹۴۸ء میں ایک بار اس کا جہاز کراچی کی بندرگاہ پر کچھ سامان لدوانے کے لیے رکا گرمی اور حبس کا موسم تھا سامان لادنے والے مزدور پسینے میں شرابور تھے۔ جہاز کے

عملے نے انہیں ٹھنڈا پانی دیا، تو سب نے پینے سے انکار کر دیا، کیونکہ ان کا روزہ تھا۔

ایک بوڑھے مزدور پر ڈی ہوگ کو بڑا ترس آیا جو گرمی، حبس اور سامان کے بوجھ تلے بدحال ہو رہا تھا دوسروں کی نظر بچا کر وہ اس بڈھے کو اپنے کیبن میں لے گیا اور اسے ٹھنڈا جوس کا گلاس دے کر اشارے سے کہا کہ یہاں پر اسے کوئی نہیں دیکھ رہا وہ چپکے سے اسے پی لے۔ بوڑھے مزدور نے نفی میں سر ہلا کر جوس کا گلاس واپس کر دیا اور آسمان کی طرف انگلی اٹھا کر اللہ اللہ کہتا ہوا کیبن سے باہر چلا گیا۔

ان دیکھے خدا کی ذات پر اس قدر مکمل، بے ابہام اور غیر متزلزل ایمان دیکھ کر ڈی ہوگ کا دل تو اسی وقت مسلمان ہو گیا تھا لیکن اس کے دماغ نے یہ تبدیلی ایک برس کے بعد قبول کی، اس ایک برس کے دوران اس نے اپنے جہاز کے عملے میں ڈچ زبان جاننے والا ایک انڈونیشی مسلمان عالم بھرتی کر لیا۔ اس سے انہوں نے قرآن شریف پڑھا حدیث سے واقفیت حاصل کی، اور پھر قاہرہ کی ایک مسجد میں جا کر باقاعدہ اسلام قبول کر لیا۔

اس کے بعد وہ دو برس اور مرچنٹ فلیٹ میں رہا۔ لیکن اپنا اسلام خفیہ رکھا۔ اب ریٹائرڈ ہونے کے بعد وہ آرنہم کے قریب ایک گاؤں میں رہتے تھے ان کی بیوی بھی مشرف بہ اسلام ہو چکی تھی۔ لیکن دو بچے جو ترک وطن کر کے آسٹریلیا میں آباد ہو گئے ہیں اس نعمت سے محروم رہ گئے تھے۔

اسلامی روزہ پر تحقیقی مطالعہ:

ڈاکٹر Soliman یونیورسٹی ہسپتال عمان و جارڈن نے رپورٹ دی ہے کہ ماہ رمضان کے دوران 1404ھ جون جولائی 1984ء میں جو صحت مند مسلم رضاکار، جس میں 42 مرد اور 26 خواتین جو 15 سے 24 اور 16 سے 28 سال کے بالترتیب تھے۔ ان کو زیر مطالعہ رکھا گیا۔ ان کا وزن کیا گیا اور ان کے خون کے کولیسٹرول کا تخمینہ (لیول) خصیتیں کا Potassium پوٹاشیم Na,k (سوڈیم) Sodium پیشاب،

گلوکوز (شکر انگوری) کولیسٹرول کی مقدار اور HDL HIGH DESNITY LIPO PROTIEN اور لیپو پروٹین کی کثافت ، یا لیپو پروٹین کا گاڑھا پن (Osmotality) Triglycrides (TG) (LDL) مائیت کی تحویل کی درجہ بندی رمضان کے ابتدا اور آخر میں کی گئی ۔ جس سے مردوں کے وزن میں نمایاں کمی واقع ہوئی ۔

(Pless than 0.01) [-73.8 + 6.2 to 73 + 7.1 kg]

اور عورتوں میں کمی واقع ہوئی ۔

55.2 + 4.8 to 54.6 + 2 kg

خون میں شکر کی سطح مردوں میں اضافہ ہوئی ۔

77 -7 + 23.6mg / dl - to 90.2 + 31.2mg / dl

76.0 + 7.6mg / عورتوں میں (pless than 0.002)

dt to 84.5 +11.1mg / dt (pless than 0.002)

دیگر امتحانات کے مشاہدوں میں کوئی نمایاں طور پر تبدیلی نہیں ہوئی ۔

الیف عزیزی F.Azizi اور ان کے رفقا جامعہ طبیہ تہران یونیورسٹی ایران نے مندرجہ ذیل رپورٹ پیش کی ہے ۔

تجربہ نمبر (9) صحت مند نوجوانوں کا قبل رمضان اور 10-20 اور 29 رمضان ان کے Serum (خون ناب) میں گلوکوز Glucose بیلی روبن Bliruben کیلشیم Calcium فاسفورس Phos-Phorus پروٹین (حیاتین) Protien البومن LH, Harmone Follicle Stimulating FSH- (Albumine Follicle Stimulating Harmone) ٹیسٹوسیٹرون Testosterone پرولیکٹین Harmone Prolactin تھائیروکسین Thyroxine Thyroid Stimulating ٹرائی آیوڈو تھائیرونین Tri-lodothy-roni Ne T3 اور Uptake T3 اور Thyrid Stimulating

Harmone اس کے ساتھ ساتھ پرولیکٹین Prolactin اور Tsh (تھائیرائڈ غدہ درقیہ کا متحرک کرنے والا ریسل داخلی) کا ردعمل Trh کے ذریعہ ان تمام کی سطحوں کا تخمینہ کیا گیا۔

مشاہدات Observation:

ان نوجوانوں کے جسمانی وزن کے اوسط میں 65.4+9.1 سے 61.6+9.0 کلوگرام 29 رمضان تک کمی واقع ہوتی رہی۔

ابتدائی دس روزوں تک خوناب کے شکرانگوری میں کمی واقع ہوئی۔

چنانچہ (Serum Glucose) میں 82+4 mg / dl کمی واقع ہوئی اور بعد میں یعنی 20-29 رمضان میں 76+3 اور 84+5 بالترتیب اضافہ ہوا۔

ابتدائی دس روزوں میں سیرم بلی روبن Serum Bilirubin کی سطح میں 0.77 - 0.56 سطح میں 1043+0.52 ,mg/dl تک اضافہ ہوا اور 20-29 ویں روزوں میں mg/dl 1.1 to 0.4 کی کمی واقع ہوئی۔ یہ ساری تبدیلیاں روزوں کے چوتھے ہفتہ میں اپنی بنیادی حالتوں پر پہنچ جاتی ہیں۔

اسی وجہ سے کیلشیم، فاسفورس، پروٹین، البومن اور کسی بھی مقررہ ہارمون میں کوئی خاص تبدیلی نمودار نہیں ہوئی۔

پرولیکٹن Prolactin Tsh کا ردعمل Thr پر بھی غیر معتدل رہا۔

نتائج:

اس لیے ان تجربات کی بنیاد پر یہ نتائج برآمد کیے گئے۔

(1) وقفہ وقفہ سے کھانے اور پانی سے 17 گھنٹہ روزانہ 29 دن تک اجتناب کرنے سے نہ ہی مردانہ تولیدی مادے Reproductive Harmones Male اور نہ ہی Hypothalamic Pituitary Thyroid Harmones یا دیگر ہی الفاظ میں Peripherm Metaboilsm میں کوئی تبدیلی رونما نہیں ہوتی ہے۔

(2) ڈاکٹروں کو چاہیئے کہ وہ رمضان کے روزوں کے دوران مسلمان مریض[illegible]

میں گلوکوز اور بیلی روبن حمرۃ الصغر Bilirubin کی سطح میں جو تبدیلی واقع ہو رہی ہے اس سے باخبر رہیں۔

اس لیے مندرجہ بالا دو نکات کے مطالعہ سے یہ نتیجہ نکلا کہ اسلامی روزے انسانی جسم پر کوئی مضر اثرات نہیں رکھتے بلکہ روزہ دار کے وزن اور چربی کے استحالہ (Lipid Metabolism) پر فائدہ بخش پہلو رکھتے ہیں۔

روزہ کے بارے میں پروفیسران میڈیکل کالج کا تحقیقاتی کارنامہ

خون کے کیمیائی اجزاء پر روزہ کے اثرات:

ڈھاکہ میڈیکل کالج کے پروفیسرز نے فروری 62ء میں روزہ اور غیر روزہ داروں کے گروپس میں تقابلی تجربات کئے اور روزہ کے بلڈ کیمسٹری (Blood Chemistry) پر اثرات کو تجرباتی اور محققانہ انداز میں ایک سائنٹیفک رپورٹ پیش کی۔ جس کے چند اقتباسات درج ذیل ہیں:

چند اہم سوالات:

- روزہ داروں کو آخری حصہ میں چستی اور پھرتی باقی نہیں رہتی اس کی کیا وجہ؟
- کیا خون کی شکر کی سطح میں کمی تو رونما نہیں ہوتی؟
- قلب کے افعال پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- لعاب دار رطوبت معدہ کی پیداوار پر روزہ کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

تجربات. دونوں صنفوں کے 25 تا 65- سال کی عمر والوں پر تحقیقات

1- خون پر E.S.R P.V.C اور Serum میں پوٹاشیم کی موجودگی

2- قلب کا E.C.G وغیرہ پر روزہ کے اثرات؟

3- تجرباتی نوعیت یہ امتحانات رمضان سے ایک ہفتہ قبل شروع کئے گئے۔

4- Blood Chemistry روزہ کی حالت میں

خون کے کیمیائی تغیرات پر تجربات کی تفصیل:

(E.S.R) Erythrocytic Sedimentation Rate یہ ایک امتحان ہے جس میں خون کے R.B.C سرخ جسیمے (دانوں) کے تہہ نشین ہونے کے شرح میں کمی بیشی کسی نہ کسی مرض کی طرف نشاندہی کرتی ہے۔ اوسطاً R.B.C کے تہہ نشینی کی شرح ہر انسان میں 5 تا 15 ملی میٹر ہوا کرتی ہے۔ E.S.R کے زیادتی کے معنی خون میں فائبروجن اور گلوبیولین کی زیادتی اور البیومن کی کمی ظاہر کرتی ہے۔

E.S.R. کی زیادتی کے اثرات:

خون کے سرخ دانوں یعنی R.B.C کی تہہ نشینی کی شرح اوسطاً 5-15 ملی میٹر ہے۔ اس میں زیادتی ہو جائے تو حسب ذیل امراض کا شبہ کیا جاتا ہے:

1- کسی نہ کسی مرض کا تعدیہ (Infection) سمیت کا اثر

2- نمو کی خرابی یا کمی (Degeneration)

3- کسی مقام پر ورم سوجن Inflammation مثلاً پیٹ میں، جوڑوں میں، ہڈیوں کے ٹوٹنے پر کینسر میں یا کسی Shock (صدمہ) کے سبب E.S.R کی شرح میں زیادتی ہو جاتی ہے۔

E.S.R میں کمی:

امراض کی نشاندہی کرتے ہیں:

1- ضعف یا سقوط قلب Congestive Heart Failure (C.H.F)

2- خون کی کمی Anaemia

3- حساسیت Allergry

4 کالی کھانسی Whooping Cough جیسے امراض کا پتہ دیتے ہیں۔

خون کے E.S.R کا روزہ دار اور غیر روزہ دار میں فرق؟:

E.S.R کے نارمل حدود (Range) mm 15-5 ہے۔ زیر نظر تجربہ میں:

1- غیر روزہ داروں میں mm 10-7 رہا۔

2- بیس روزہ داروں میں ابتدا میں 10-10 آخر ماہ 12 نتیجتاً کوئی قابل ذکر تبدیلی عمل میں نہیں آئی۔

3- Polymar Cell P.C.V (کثیر النواۃ)

تجربہ:

اس میں مختلف قسم کے خلیات خون کو خون سے الگ کر کے ان کی کارکردگی کو مخصوص طرز عمل سے معلوم کیا جاتا ہے لیکن روزہ کی حالت میں ان کیسوں پر کوئی اثر مرتب نہ ہو سکا۔

تجربہ میں:

1- غیر روزہ داروں کا اوسط 45 تا 47 فیصد ہے۔

2- روزہ داروں میں P.C.V

- ابتدائی ایام میں 4556
- آخری دنوں میں 4355

3- خون کے رقیق مادوں میں پوٹاشیم کی مقدار:

10-22 mg to 12-20 mg 100 mg

- روزہ داروں کے خون کے پوٹاشیم میں کوئی کمی بیشی نہیں پائی گئی۔

4- Acidity اور دیگر رطوبات معدی:

- ہائیڈروکلزرک ایسڈ HCL 30-0 ml
- مجموعی معدی ترشہ 17 ml/100 ml
- آزاد ترشہ Free Acid-20 to 40 ml/100

روزہ داروں میں:

- روزہ کے آخر میں HCL Nil
- معدی لعابات (Peptic Mucus)، نارمل (Normal)

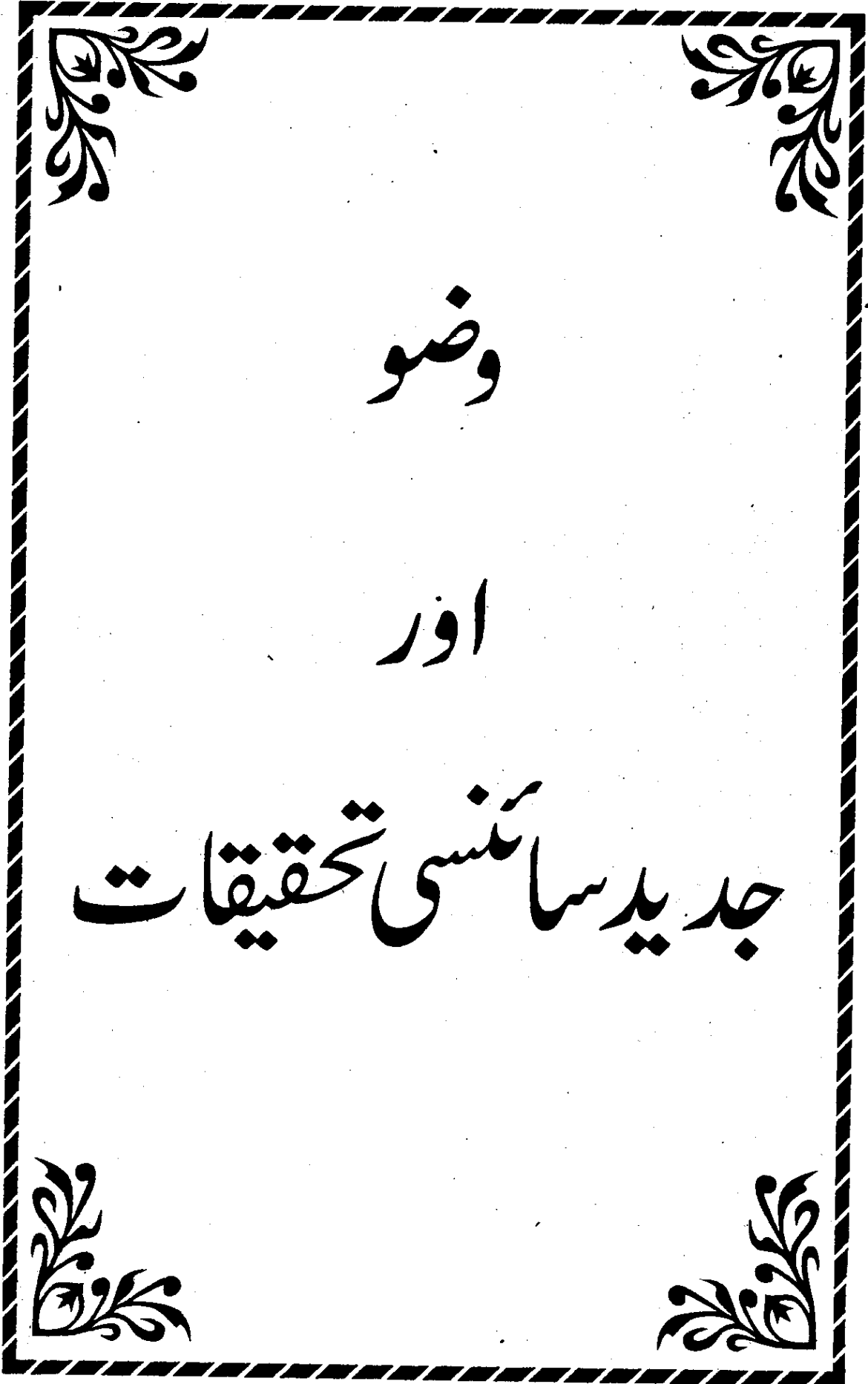
غیر روزہ داروں میں ہائیڈروکلورک ایسڈ HCl کی زیادتی ملی۔

نتائج (Result):

1- چونکہ R.B.C (خون کے سرخ دانوں میں) کوئی توڑ پھوڑ نہیں ہوئی۔ اس لیے E.S.R نارمل رہا۔

2- چونکہ R.B.C (خون کے سرخ جسیمے) کے طاقت و تولید میں فرق نہیں آیا اس لیے PVP نارمل رہا۔

3- چونکہ خون کے رقیق مادوں میں پوٹاشیم کی موجودگی متاثر نہیں ہوتی۔ اس لیے جسمانی صحت برقرار رہی۔

4- چونکہ سوڈیم کلورائیڈ کی پیداوار میں کوئی کمی نہیں ہوئی۔ اس لیے صحت پر کوئی اثر نہیں پڑا۔

وضو
اور
جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۴:

وضو اور جدید سائنسی تحقیقات

وضو اسلام کا ایک اہم رکن:

وضو نماز کے ارکان میں سے اہم رکن ہے اور اس رکن کو اچھی طرح سے ادا کر کے ہی ہم نماز میں داخل ہو سکتے ہیں یعنی یہ نماز کی کنجی ہے۔ وضو نماز کے لیے اتنا ہی ضروری ہے جتنی خوراک جسم کے لیے۔ وضو کا ذکر قرآن پاک میں بھی آیا ہے اور حدیث میں بھی اور یہ مسلمانوں پر فرض ہے۔ وضو کے بغیر نماز نہیں ہو سکتی۔

یٰۤ ایھا الذین امنوا اذا قمتم الی الصلوٰۃ فاغسلوا وجوھکم وایدیکم الی المرافق وامسحوا برأو وسکم وار جلکم الی الکعبین.

ترجمہ: ''اے ایمان والو! جب تم اٹھو نماز ادا کرنے کیلئے تو دھولو اپنے چہرے اور اپنے بازو کہنیوں تک اور مسح کرو اپنے سروں پر اور دھولو اپنے پاؤں ٹخنوں تک۔'' (سورۃ المائدہ آیت ۶)

قرآن کی اس آیت میں وضو کے بارے میں ایک عظیم نسخہ بیان کیا جا رہا ہے اللہ جل شانہ کا احسان ہے کہ ہم مسلمان وضو کی برکات پچھلی چودہ صدیوں سے حاصل کر رہے ہیں اور انشاء اللہ ایک دن آئے گا جب غیر مسلم بھی وضو کی نقل کریں گے۔ دنیا نے جسمانی طہارت کی برکات کو ماضی قریب میں پہچانا ہے اور صرف پچھلے ستر سال سے چہرے اور جسم کو دھونا شروع کیا ہے۔ جبکہ مسلمان صدیوں پہلے اس نعمت سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

وضو نماز، سجدہ تلاوت، سجدہ شکر، طواف کعبہ اور دیگر اعمال کے ادا کرنے کے لیے لازم ہے وضو کا لغوی معنی حسن و نظامت ہے جو کہ دین اسلام کا لازمی امر ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ صفائی نصف ایمان ہے۔ شرعی اعتبار سے مختلف اعضاء مثلاً ہاتھوں کا دھونا، سر کا مسح کرنا، پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے وغیرہ کا نام وضو ہے۔

پیغمبر اسلام ﷺ کا فرمان ہے کہ جب غصہ ہو تو وضو کر لو۔

وضو کی تعریف:

حدث اصغر سے پاک ہونے یعنی منہ، ہاتھ، پاؤں دھونے اور سر کے مسح کرنے کا نام ''وضو'' ہے۔ احادیث مبارکہ میں ''وضو'' کی بڑی فضیلتیں آئی ہیں۔

وضو کی فضیلتیں:

مختصراً درج ذیل ہیں:

1- جو مسنون طریقہ سے وضو کرے۔ اس کے بعد کلمہ شہادت پڑھے اس کے لیے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔

2- تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

3- وضو کے اعضاء قیامت میں روشن ہوں گے جس کی وجہ سے حضور ﷺ اپنی امت کو پہچان لیں گے۔

4- شیاطین سے حفاظت ہوتی ہے۔

5- ہمیشہ باوضو رہنے والے کو ''شہید'' کی موت مرنے کی بشارت ہے۔

جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

'' مفتاح الجنة الصلوة مفتاح الصلوة الطهور لا صلواة الا بطهور. '' (مشکوٰۃ)

ترجمہ: ''جنت کی کنجی نماز اور نماز کی کنجی وضو ہے۔ اے انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ پوری طہارت کرو تا کہ تمہاری عمر دراز ہو۔'' (کیمیا، مشکوٰۃ)

حدیث مبارکہ ہے:

''جو شخص اچھی طرح وضو کرے اس کے گناہ بدن سے نکل جاتے ہیں یہاں تک کہ ناخنوں کے نیچے سے بھی نکل جاتے ہیں۔''

وضو اور حفظان صحت

وضو حفظانِ صحت کے زرّیں اصولوں میں سے ہے۔ یہ روزمرہ کی زندگی میں جراثیم کے خلاف ایک بہت بڑی ڈھال ہے۔ بہت سی بیماریاں صرف جراثیموں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ جراثیم ہمیں چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہیں۔ ہوا، زمین اور ہمارے استعمال کی ہر چیز پر یہ موذی مسلط ہیں۔ جسم انسانی کی حیثیت ایک قلعے کی سی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہماری جلد کی ساخت کچھ ایسی تدبیر سے بنائی ہے کہ جراثیم اس میں سے ہمارے بدن میں داخل نہیں ہو سکتے البتہ جلد پر ہو جانے والے زخم اور منہ اور ناک کے سوراخ ہر وقت جراثیم کی زد میں ہیں۔ اللہ رب العزت نے وضو کے ذریعے نہ صرف ان سوراخوں کو بلکہ ہمارے جسم کے ہر حصے کو جو عام طور پر کپڑوں میں ڈھکا ہوا نہیں ہوتا اور آسانی سے جراثیم کی آماجگاہ بن سکتا ہے دن میں پانچ بار دھونے کا حکم فرمایا ہے۔ انسانی جسم میں ناک اور منہ ایسے اعضاء ہیں جس کے ذریعے جراثیم سانس اور کھانے کے ساتھ آسانی سے انسانی جسم میں داخل ہو سکتے ہیں، لہٰذا گلے کی صفائی کے لیے غرارہ کرنے کا حکم دیا اور ناک کو اندر ہڈی تک گیلا کرنے کا حکم دیا۔ بعض اوقات جراثیم ناک میں داخل ہو کر اندر کے بالوں سے چمٹ جاتے ہیں اور اگر دن میں پانچ بار اسے دھونے کا عمل نہ ہو تو ہم صاف ہوا سے بھرپور سانس بھی نہیں لے سکتے۔ اس کے بعد چہرے کو تین بار دھونے کی تلقین فرمائی ہے تاکہ ٹھنڈا پانی مسلسل آنکھوں پر پڑتا رہے اور آنکھیں جملہ امراض سے محفوظ رہیں۔ اسی طرح بازو اور پاؤں کے دھونے میں بھی کئی طبی فوائد پنہاں ہیں۔ وضو ہمارے بے شمار امراض کا از خود علاج کر دیتا ہے کہ جن کے پیدا ہونے کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا۔ طہارت کے باب میں طبِ جدید جن تصورات کو واضح کرتی ہے اسلام نے انہیں عملاً تصورِ طہارت میں سمو دیا ہے۔

روزانہ پانچ فرض نمازوں کے واسطے ایک مسلمان کم از کم پانچ مرتبہ وضو کرتا ہے

جس میں تین تین بار وہ ہاتھ، منہ، آنکھیں، ناک، دانت اور پیر دھوتا ہے یعنی جسم کے وہ حصے جو کھلے رہتے ہیں ۲۴ گھنٹوں میں کم از کم پندرہ بار دھل جاتے ہیں۔ سر، گدی اور کانوں کا مسح بھی پانچ بار ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور ہاتھ گو اس کے علاوہ بھی کئی بار دھل جاتے ہیں اور دانت بھی۔ غرض اسلام نے چودہ سو سال قبل انسانی مشین کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے نہایت واضح اصول وضع فرمائے۔ جبکہ جدید حفظان صحت (Hygiene) کی عمر ایک سو سال سے بھی کم ہے۔ تاریخ عالم میں اسلام نے نفاست، پاکیزگی اور صفائی کا جو معیار مقرر کیا ہے اور کہیں نہیں ملتا۔ ورنہ لوگ تو اس پر فخر کرتے تھے کہ تمام زندگی پانی کے پاس نہیں گئے۔ عبادت ہو رہی ہے اور ریاح بھی خارج ہو رہی ہے۔

وضو کی برکات:

وہ امراض جو جلد کو صاف نہ رکھنے کی صورت میں پیدا ہو سکتے ہیں ان تمام سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

(الف) طفلیات PARACITES (مکھی، مچھر، پسو وغیرہ) جو گندگی سے رغبت رکھتے ہیں۔ غیر صاف جلد کو پسند کرتے ہیں جن سے ملیریا، فیل پا زرد، بخار، ٹائفس بخار اور خارشت جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ مختصراً حسب ذیل ہے جیسے:

(ب) متعدی بیماریوں کے جراثیم جو متاثرہ جلد کے صاف جلد کو چھو جانے کے ذریعہ اثر کرتے ہیں مثلاً چیچک، خسرہ، آتشک، جذام وغیرہ۔

(ج) جسم پر چوٹ یا خراش کی موجودگی میں اثر کرنے والے جراثیم مثلاً اسٹفلو کا کائی، اسٹرپٹو کا کائی، (پیپ پیدا کرنے والے جراثیم) Titanus (یا کزاز) بہت جلد نفوذ کر جاتے ہیں۔ (ماخوذ ٹیکسٹ بک آف ورلڈ پر یونیٹو میڈیسن)

ان مندرجہ بالا امراض کے علاوہ دیگر بے شمار اور اچانک پیدا ہونے والی بیماریوں کے جراثیم جن سے چھٹکارا ناممکن ہے ان سے ہم کھلے اعضاء کے بار بار سلیقے سے

دھونے ہی کی وجہ سے نجات پاسکتے ہیں جس کو اصطلاح شریعت میں ''وضو'' کہا جاتا ہے جس کی تعلیم اللہ تعالیٰ نے جبرئیل علیہ السلام کے ذریعہ سے حضور اکرم ﷺ کو دی ہے۔

(سیرت طیبہ)

کتنا خوش نصیب ہے وہ بندہ جو رب کریم کی تعمیل حکم میں صحت جیسی نعمت غیر مترقبہ کے علاوہ لذت ایمانی بھی پائے جس کی وجہ سے زندگی مسرور ہو جاتی ہے اور سراپا بندگی بن جاتی ہے۔

وضو کا متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے نظام پر اثر:

لمفی (LYMPHATIC) گردش پر وضو کا اثر: خون میں گردش کرتے ہوئے سرخ خلیوں (Cell) کے ساتھ ساتھ سفید خلیے (Leucocytes) بھی ہوتے ہیں۔ سفید خلیوں کو گردش میں رکھنے والا نظام (Vessels) اس نظام سے دس گنا پتلا (Thinner) ہوتا ہے جو سرخ خلیوں کو گردش میں رکھتا ہے۔ اس بے رنگ مادے کو ہم کسی چھوٹے زخم یا خراش کے کناروں سے رستے ہوئے دیکھ سکتے ہیں۔ اب یہ گردش جسم کے تمام مقامات کو محفوظ رکھنے والے نظام کے تحت اپنی جگہ قائم رکھتی ہے۔ ایک جرثومہ ایک نامعلوم چیز یا کینسر کا خلیہ، جس کی وجہ معلوم نہ ہو۔ جب وہ جسم پر حملہ آور ہوتا ہے تو جسم میں محفوظ رکھنے کا نظام (لیکو سائیٹس) جو خون کی گردش میں شامل ہوتا ہے اس کو تباہ کر دیتا ہے۔ جسم میں کینسر کی متعدی بیماری کے ظہور کا انحصار اس محفوظ رکھنے والے نظام کے خراب ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

یہ گردش میں رکھنے والا نظام (Vessels) کس طرح پھیلتا یا سکڑتا ہے۔ اس کے متعلق ابھی تک حتمی طور پر معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ لیکن پھر بھی یہ معلوم ہو چکا ہے کہ حدت اور ٹھنڈک اس نظام پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ عام نزلہ زکام کے دوران کسی متعدی بیماری کا لگ جانا یہ ظاہر کرتا ہے کہ سکڑنے کی وجہ سے محفوظ رکھنے والا مادہ مناسب مقدار میں اس مقام تک نہیں پہنچ سکا جہاں سے جسم پر نقصان دہ جرثومے یا خلیے حملہ آور ہوئے

ہیں۔

جسم کے حفاظتی نظام کی گردش کا سلسلہ عام طور پر وضو کے ذریعے محرک کرنے کے عمل سے جڑا ہوا ہے۔ جسم کے حفاظتی نظام کو جو بیماریوں کے خلاف ڈھال کا کام کرتا ہے، وضو سے تقویت حاصل ہوتی ہے۔

اس موقع پر یہ اعتراض بھی کیا جا سکتا ہے کہ اگرچہ خون میں حفاظت کرنے والا (Lymphatic) نظام وضو سے تقویت حاصل کرتا ہے لیکن یہ تو ایک اتفاقی اور بغیر کسی خاص نیت کا نتیجہ (Side Effect) ہے بلکہ میں وثوق سے کہتا ہوں کہ جس طرح سے وضو کیا جاتا ہے اس کا مقصد جسم میں حفاظتی نظام کو تقویت پہنچانا ہے اس کی وجوہ یہ ہیں۔

۱۔ جسم کو تحفظ دینے والے لمفی (Lymphatic) نظام کے صحیح طور پر عمل پیرا ہونے کے لیے یہ ضروری ہے کہ جسم کے کسی چھوٹے سے حصہ کو بھی نظر انداز نہ کیا جائے۔ وضو اس امر کی ضمانت مہیا کرتا ہے۔

۲۔ جسم میں حفاظتی نظام کو تحریک دینے کے لیے مرکزی مقام وہ جگہ ہے جو ناک کے پیچھے اور نتھنوں میں ہوتا ہے اور ان مقامات کا دھونا وضو میں بطور خاص شامل ہے۔

۳۔ گردن کے دونوں طرف وضو کے ذریعے تحریک پیدا کرنا تحفظ دینے والے لمفی (Lymphatic) نظام کو بروئے کار لانے میں بے حد اہم ہے۔

اوپر دیئے گئے حقائق کی وجہ سے کوئی بھی یہ نہیں کہہ سکتا کہ وضو کا مقصد انسانی جسم کے حفاظتی نظام کو تقویت دینا نہیں ہے۔ اس سلسلے میں ایک مثال کی مدد سے یہ ثابت کرنا چاہوں گا کہ کس طرح وضو کرنے کا عمل انسانی جسم کی حفاظت کے انتظام کو مضبوط تر بناتا ہے اور اس طرح اللہ کی مہربانی کے مکمل ہونے کا اظہار کرتا ہے۔

انسانی جسم کے سب سے طاقتور اور جنگجو خلیے جنہیں لمفی (Lymphocytes) کہتے ہیں جسم کے دور دراز مقامات تک پہنچتے ہیں اور شدید حیاتیاتی مشقوں سے گزر کر

جسم کے ہر مقام پر ایک دن میں دس مرتبہ گشت کرتے ہیں۔ اس دوران اگر ان کی مڈ بھیڑ کسی جرثومے یا کینسر کے خلیے سے ہوتی ہے تو ان کو فوراً تباہ کر دیتے ہیں۔ کیا یہ اللہ کی طرف سے ایک انتہائی اعلیٰ درجے کی نعمت نہیں ہے؟

اگر کبھی کبھی دوران خون میں کسی قسم کا نقص پیدا ہوتا ہے اور اگر آپ اپنی وضو کرنے کی عادت کے ذریعے اسے رد کر سکتے ہیں تو کیا یہ قدرت کی عظیم مہربانی کی تکمیل کے علاوہ کچھ اور چیز ہو سکتی ہے؟

طریقہ وضو کی اہمیت:

سائنٹفک نقطہ نگاہ سے وضو جس میں عام طور پر کھلے رہنے والے اعضاء مثلاً چہرہ، ہاتھ، پاؤں وغیرہ دن میں متعدد بار نہایت ترتیب سے دھوئے جاتے ہیں ہر عضو تین تین بار دھونے میں تاکید اس قدر کی گئی ہے کہ ان اعضاء میں بال برابر جگہ بھی خشک نہ رہ سکے اور اتنی بہتر صفائی صرف ایک معمولی مقدار (یعنی لوٹے بھر پانی) سے حاصل ہو جاتی ہے جس میں کسی قسم کا تکلیف ہے نہ خرچ لیکن اتنے ان گنت فوائد حاصل ہوتے ہیں جن کا کسی اور مذہب میں تصور تک نہیں ہے۔

وضو کے اثرات اور میڈیکل تحقیقات

وضو کرنے کا حکم ہمیں اللہ تعالیٰ کی کتاب کے ذریعے ملا اور ہمارے آقا و مولا نبی آخر الزماں ﷺ نے وضو کرنا ہمیں سکھلایا۔

طب سے لگاؤ اور انسانی صحت کے امور میں دلچسپی کے باعث بندہ نے وضو کے جملہ ارکان کو انسانی صحت کو چار چاند لگانے والا پایا ہے۔ میری تحقیق کے مطابق وضو کر کے ایک مسلمان اپنے اعصاب اور عضلات میں بجلی کی رو پہنچا دیتا ہے، معدہ کو جلا اور سستی کو کم کر کے کاروباری استعداد حاصل کر لیتا ہے۔

وضو اور سرطان سے بچاؤ:

طب جدید وضو کے بہت سے طبی معجزات واضح کر چکی ہے۔ کمال عبدالمنعم محمد خلیل لکھتے ہیں کہ وضو جلد انسانی کو نرم رکھتا ہے جس کی وجہ سے سورج سے نکلنے والی شعاعیں کم اثر کرتی ہیں۔ بالخصوص نہ ڈھانپے جانے والے اعضاء کو یہ بہت سے نقصانات سے بچاتا ہے۔ اس طرح وضو بہت سے کیمیاوی مواد کو بھی جلد انسانی میں سرایت کرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن سرطان جیسے موذی مرض سے بچ جاتا ہے۔

جدید تحقیقات ثابت کر چکی ہیں کہ مغربی ممالک میں عورتوں اور مردوں کو ایسے جلدی سرطان میں مبتلا پایا گیا ہے جو انہیں سورج کی شعاعوں کی وجہ سے لاحق ہوا اور ایسے مریض مردوں اور عورتوں کی تعداد بہت زیادہ تھی جبکہ اسلامی ممالک میں جلدی سرطان میں کم لوگ مبتلا پائے گئے کیونکہ مسلمان وضو کے ذریعے اپنی جلد کو نرم رکھتے ہیں اور سورج کی شعاعیں ان پر اثر کم کرتی ہیں۔ اسی وجہ سے نبی کریم ﷺ نے مسلمانوں کو ہر وقت باوضو رہنے کی ترغیب دی اور فرمایا ہے کہ وضو کا اہتمام مرض کو دور رکھتا ہے۔ ان فوائد کو دیکھ کر بے اختیار زبان پکار اٹھتی ہے کہ اسلام کس قدر اچھا دین ہے اور وضو کے طبی فوائد کس قدر عمدہ ہیں۔

اگر وضو کے فوائد پر نظر ڈالیں تو یہ کئی بیماریوں سے ہم کو بچنے میں مدد دیتا ہے۔ انسان کے جسم پر روز کا گرد و غبار ایسا جمار رہتا ہے جس کی وجہ سے مسام بند رہتے ہیں اس وجہ سے اس میل کا صاف کرنا ضروری ہے اور وضو اس کے لیے بہت مفید ہے۔ ناک میں پانی ڈالنے سے ناک میں موجود بالوں کا گرد و غبار صاف ہو جاتا ہے اور یوں آلودگی سے پاک ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ منہ دھونے سے چہرے کی حدت کم ہو جاتی ہے اور آنکھوں کا گرد و غبار بھی ڈھل جاتا ہے اور اس طرح آنکھوں کی بیماریاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔ کانوں میں انگلیاں پھیرنے سے ان میں میل کم جمع ہوتی

ہے اور پھنسیاں بھی کم بنتی ہیں۔

وضو جسمِ بیرونی کی صفائی اور پاکیزگی کے ساتھ ہمارے جسم کی اندرونی صفائی اور صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتا ہے۔ ایک خاص وقت کا وضو اندرون جسم کے ایک خاص عضو پر سب سے زیادہ اثر کرتا ہے جیسے ظہر کے وضو کا دل پر زیادہ اثر ہوا کرتا ہے اندرونی اعضاء پر اثر ہونے سے اکثر بیماریوں سے شفا حاصل ہوتی ہے اور کئی بیماریوں سے روک تھام ہوتی ہے اس سلسلہ کی تفصیلات آگے بیان کی جاتی ہیں۔

''وضو'' کے ذریعے آپ بہت سی جسمانی وروحانی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ اگر صرف ہاتھوں کے دھونے کو لیا جائے تو ہماری جلد اور جسم بے شمار امراض کے علاوہ چند واہیات امراض 1- Eczema 2- Diseases of skin 3- Diseases of Fungus سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس کے بعد کلی کی جاتی ہے جس سے ہم کئی جدید آفات مثلاً گلے کا کینسر، ٹانسلز کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

وضو کے ذریعے دن میں پندرہ دفعہ پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا حکم ہے۔ اس ساری ''ایکسرسائز'' سے ڈپریشن، بے چینی، بے سکونی اور نیند کی کمی پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

وضو اور برقی رو:

سائنسی تجربات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ انسانی زندگی ایک برقی نظام کے تحت رواں دواں ہے۔ یہ تو ایک بچہ بھی جانتا ہے کہ انسانی جسم سے حاصل ہونے والی طاقت ایک ٹارچ جلانے کے لیے کافی ہے۔ تجربات اور تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ کسی درخت کے پتے پر مکھی بیٹھ کر اس کے ریشوں کو حرکت دیتی ہے تو اس میں برقی رو دوڑنے لگتی ہے اس بات کو تو آپ نے بھی دیکھا اور پرکھا ہوگا کہ سردیوں کے موسم میں جب آپ لحاف لیتے ہیں تو پاؤں اور جسم کو حرکت دینے سے شعلہ سا اٹھتا ہے وہ اصل میں برقی رو ہوتی ہے۔ یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ انسانی جسم کو سرد اور گرم پانی میں

بھگونے سے ایک ہلکی سی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ قدرت کا یہ عجیب سربستہ راز ہے کہ انسان کے اندر بجلی پیدا ہوتی ہے اور پورے جسم میں دوڑ کر پیروں کے ذریعے ارتھ ہو جاتی ہے یہی راز وضو میں ہے جب کوئی بندہ وضو کی نیت کرتا ہے تو روشنیوں کا بہاؤ ایک عام ڈگر سے ہٹ کر اپنی راہ تبدیل کر لیتا ہے۔ وضو کے ساتھ ساتھ ہمارے اعضاء جسمانی کو ایک طاقت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔ ہر عضو کو دھونے سے خاص قسم کی توانائی، راحت اور سرور نصیب ہوتا ہے۔

امریکی کالج برائے فیملی میڈیسن کی وضو پر تحقیق:

امریکن کالج برائے فیملی میڈیسن نے تحقیق کے بعد مشورہ دیا ہے کہ اگر لوگ سونے سے پہلے ہاتھ منہ دھوئیں اور سر بھی صاف کر کے سوئیں تو الرجی کا باعث بننے والی اشیاء (گرد و غبار وغیرہ) صاف ہو جاتی ہیں اور فرد کو سانس کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس تحقیق نے ایک بار پھر ثابت کر دیا کہ سنت نبوی ﷺ پر عمل سے آخرت کی فلاح کے ساتھ ساتھ دنیا میں صحت و عافیت کی زندگی کی نعمت عطا ہوتی ہے کیونکہ حضور اکرم ﷺ کی سنت یہ تھی کہ وہ سونے سے قبل وضو کرتے تھے۔ سنت نبوی ﷺ پر عمل کر کے ہم رضائے الٰہی کے ساتھ دنیا میں بھی تکلیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

وضو اور بلڈ پریشر:

طبی نکتہ ہے کہ جب بلڈ پریشر ہو تو وضو کر لو۔ دونوں احکامات اور علامات کو ملائیں تو نئے راستے دکھائی دیتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرواؤ اور پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو، لازماً کم ہوگا۔

وضو اور نفسیاتی امراض کا علاج:

وضو نفسیاتی امراض کے خاتمے کا ایک اچھا نسخہ ہے۔ مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو روزانہ کئی بار وضو کی طرح بدن پر پانی لگواتے ہیں اور اسلام نے پہلے ہی فرما دیا کہ وضو کرو۔

آشوبِ چشم:

علامہ عبدالرحمٰن صفوری نقل فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے آشوبِ چشم کا علاج ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے فرمایا۔ (نزہتہ المجالس جز ثانی)

وضواور آنکھوں کے امراض:

قبلہ انجینئر نقشبندی مدظلہ عالی مواعظ میں لکھتے ہیں:

''حضور اقدس ﷺ جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں میں 'موتیا بند ہو جاتا ہے۔ اس کا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے۔ جو آدمی تہجد کے لیے اٹھے گا تو وضو کرے گا پھر فجر کے لیے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کا مرض دفع ہو جاتا ہے۔''

الغرض چہرے کا دھونا جہاں دیگر اعضاء کو فوائد دیتا ہے وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کو بھی ختم کرتا ہے۔ آنکھ کے پپوٹے کے ورم کو بھی ختم کرتا ہے۔

جسم پر گندے مادے کا اخراج اور وضو:

مشاہدہ وطبی تجارب اس امر کے شاہد ہیں کہ انسان کے اندرونی جسم کے زہریلے مواد اطرافِ بدن سے خارج ہوتے رہتے ہیں اور وہ ہاتھ پاؤں یا اطراف منہ وسر پر آکر ٹھہر جاتے ہیں اور مختلف اقسام کے زہریلے پھوڑے و پھنسیوں کی شکل میں ظاہر ہوتے رہتے ہیں اور اطراف بدن کو دھونے سے وہ گندے مواد رفع ہوتے رہتے ہیں یا تو جسم کے اندر ہی ان کا جوش پانی سے بجھ جاتا ہے یا خارج ہوتا رہتا ہے۔

وضواور جسم کی ساکت برق (Static Electricity):

جسم میں سکونی برق کا ایک توازن موجود ہوتا ہے اور ایک صحت مند جسم کی فعلیات (Physiology) کا اس برقی توازن سے گہرا رشتہ ہوتا ہے۔

فضائی حالات اور پلاسٹک سے بنے ہوئے ملبوسات اور اشیاء ضرورت جو آج کل ایک بہت بڑا مسئلہ ہیں اس توازن کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ دردانگیز بیماریاں،

جلدی امراض اور چہرے کی جھریاں اس کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ ہم میں سے بہت سارے لوگ اب اس برق کے متعلق جاننے لگ گئے ہیں۔ اس کی اثر اندازی ہوتی ہے خاص طور پر جب ہم موٹر کار سے باہر نکل رہے ہوں یا جب کسی پلاسٹک کی کار میں بیٹھے ہوں۔ طوفانی موسم کا بھی اسی قسم کا اثر ہوتا ہے۔ ایکوپنکچر (سوئیوں سے علاج) (Acupuncture) اور پٹھوں کے علاج سے اس برقی عدم توازن کا علاج کیا جاتا ہے مگر ہم اس قسم کی تکالیف سے بچ سکتے ہیں اگر ہم دن میں کئی بار وضو کرتے ہوں۔

سکونی برق کے مسائل سے کئی قسم کی نفسیاتی (Psychosomatic) بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ میں ان کے متعلق تفصیل میں نہیں جانا چاہتا۔ اس وقت میں صرف خوبصورتی کے متعلق بات کروں گا جو آج کل بے حد فیشن ایبل مضمون بن چکا ہے۔

سکونی برق کا سب سے زیادہ نقصان دہ اثر جلد کے نیچے نزدیک ترین چھوٹے چھوٹے پٹھوں پر اس تسلسل سے پڑتا ہے کہ بالآخر یہ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں یہی وجہ ہے کہ وقت سے پہلے جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں اور یہ چہرے سے ہی شروع ہوتی ہیں۔ یہ عمل تمام جسم پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ اس موقع پر میرے قاریوں میں سے بہت سے لوگوں نے ان لوگوں کے چمکتے ہوئے چہروں کا راز پالیا ہوگا جو ساری زندگی وضو کرنے کے عادی رہے ہیں۔ جو کوئی بھی وضو کی عادت رکھتا ہے وہ یقیناً زیادہ صحت مند اور نتیجتاً زیادہ خوبصورت جلد کا مالک ہوتا یا ہوتی ہے۔

ہمارے زمانے میں یہ ایک معجزہ ہی ہے کہ جب اس خوبصورتی کے لیے کروڑوں کے اخراجات کیئے جا رہے ہوں مگر اس سے دس گنا زیادہ خرچ بھی وضو کی برکات کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔

ایک اور سوال! کیا متبادل وضو کا بھی سکونی برق سے کوئی تعلق ہے یعنی تیمّم کا؟

ہاں! بالکل تعلق ہے۔ آیت کریمہ کا وہ حصہ جو متبادل وضو سے متعلق ہے اس حقیقت کو اجاگر کرتا ہے کہ سکونی برق کے خلاف۔ اللہ کی نعمت بالکل مکمل ہے اس لیے کہ متبادل وضو بھی سکونی برق کو بڑی حد تک کم کر دیتا ہے۔

اس مقام پر ہم قرآنی معجزہ کے ایک اور پہلو کو بھی دیکھتے ہیں۔ اس لیے کہ متبادل وضو کی اہمیت کو صدیوں تک نہیں پہچانا جا سکا تھا اور کوئی یہ نہ بتا سکا تھا کہ یہ اصل وضو کی جگہ کس طرح لے سکتا تھا۔

جیسا کہ آیت مبارکہ نے کھلے طور پر بیان کر دیا ہے وضو کا طہارت اور صفائی والا عمل خود اپنے طور پر علم طب کا ایک شاہکار ہے۔ یقیناً ہمارے وقت میں ایک شخص یہ کہہ سکتا ہے کہ میں تو پہلے ہی سے اپنا چہرہ اور ہاتھ دھوتا رہتا ہوں۔ مگر ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیئے کہ اس عادت کی عمر تو صرف ستر سال ہی ہے ان قوموں میں بھی جو اپنے آپ کو دنیا کی مہذب ترین اقوام سمجھتی ہیں۔ اس کے علاوہ صفائی جو محض ایک تلقین پر مبنی ہو وہ کبھی اس طرح مسلسل اور باقاعدہ نہیں ہو سکتی جو عبادت کے اصل ڈسپلن سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ فطری امر ہے کہ وضو کی برکات اور فیوض صرف طبی حقائق پر ہی ختم نہیں ہو جاتیں۔ ہمارا مطمع نظر اس کتاب میں صرف سائنسی تشریحات تک ہی محدود ہے جبکہ اس کے روحانی فوائد اپنی جگہ ہیں۔

خون کی شریانوں کے عمل پر وضو کے اثرات:

خون کی شریانوں کے عمل کا نظام دو بڑے حیاتیاتی اصولوں پر قائم ہے۔ پہلا اصول دل کا وہ کام ہے جس سے خون کو خلیاتی ریشوں بلکہ بالخصوص ایک ایک خلیہ تک پہنچانا ہے۔ دوسرا اصول جسم میں استعمال شدہ خون کو دل تک واپس پہنچانا ہے اگر ایک دفعہ یہ دوطرفہ دوران خون درہم برہم ہو جائے تو ڈائسٹالک (Diastolic) خون کا

دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ڈائسٹا لک دل کی دھڑکن کا وہ عمل ہے جس سے دل کا پٹھا کھنچاؤ کے بعد ڈھیلا پڑتا ہے جس کی وجہ سے دل شریانوں سے واپس آنے والے خون سے دوبارہ بھر جاتا ہے۔خون کے اس دباؤ کے بڑھنے سے بڑھاپے کے عمل میں تیزی آجاتی ہے بلکہ اجل کی آمد کی رفتار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

اس دوطرفہ دوران خون کا سب سے اہم پہلو کیا ہے؟

اس سال کا جواب بہت سالوں سے معلوم ہو چکا ہے۔ یہ ان رگوں یا شریانوں کا صحت مند عمل ہے جس سے خون کو دل سے وریدوں تک پہنچایا جاتا ہے اور پھر بال سے باریک بافتوں اور شریانوں سے خون کو دوبارہ دل تک پہنچایا جاتا ہے۔خون کی نالیاں یا نسیں ان لچکدار ٹیوبوں سے مماثلت رکھتی ہیں جو دل سے (شاخیں) نکل کر بدن میں پھیلتی ہیں اور جوں جوں ان کا فاصلہ بڑھتا ہے اسی قدر ان کی شاخیں پتلی ہوتی جاتی ہیں۔اگر یہ باریک ٹیوبیں سخت ہو کر اپنی لچک کم کر دیں تو دل پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اس کو علم صحت کی اصطلاح میں Arteriosclerosis یا شریانوں کا سخت ہونا کہا جاتا ہے۔

ہماری زندگی کے مختلف پہلو،ان شریانوں کے سخت، غیر لچکدار اور سکڑنے کا باعث ہوتے ہیں۔طب کے علم میں یہ مضمون جو تیز تر بڑھاپے اور فرسودگی کی بنیاد ہے ایک الگ اور تحقیق طلب شعبہ ہے۔غیر مناسب غذا اور اعصابی ردعمل خون کی شریانوں اور باریک رگوں پر بے حد نقصان دہ طریقے سے اثر پذیر ہوتی ہے۔اگر خون کی رگوں کے سخت ہونے کے عمل کا بغور مطالعہ کیا جائے تو کیا کوئی ایسا عملی طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے جس سے اس زوال یا انحطاط کو روکا یا کم کیا جا سکے؟

خون کی نالیوں کا سخت، غیر لچکدار یا سکڑنا کوئی اچانک عمل نہیں ہے بلکہ یہ سلسلہ ایک لمبے عرصہ پر محیط ہوتا ہے۔اس سلسلے میں وہ نالیاں جو دل سے دوری پر یعنی دماغ پاؤں اور ہاتھوں میں ہوتی ہیں۔زیادہ اثر قبول کرتی ہیں۔غیر لچکدار اور سکڑنے کا سلسلہ

کم رفتار سے شروع ہو کر وقت کے ساتھ ساتھ تیزی سے بڑھتا جاتا ہے۔

لیکن ہماری روزمرہ زندگی میں ایک خاص چیز ہے جو ایک طرح سے خون کی نالیوں کو متبادل طریقے سے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کے ذریعے ورزش مہیا کرتی ہے۔ وہ خاص چیز ہے پانی۔ پانی جو درجہ حرارت (ٹمپریچر) کا اتار چڑھاؤ پیدا کرتا ہے گرم پانی، خون کی ان نالیوں کو جو دل سے فاصلہ پر ہوتی ہیں کھول کر یا چوڑا (Dilate) کر کے لچک اور طاقت مہیا کرتا ہے اسی طرح سرد پانی ان کو سکڑنے کے عمل سے گزارتا ہے۔ اسی طرح ورزش کا یہ عمل ان غذائی چیزوں کو جو نسوں میں خون کی سست گردش کی وجہ سے جم جاتی ہیں دوبارہ خون کی گردش میں شامل کر دیتا ہے۔ یہ ٹمپریچر میں تبدیلی کی وجہ سے ہی ممکن ہوتا ہے۔ ان سائنسی اور طبی حقائق کو جاننے کے بعد اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ پچھلے صفحات پر موجود آیت کریمہ میں دی گئی اس نصیحت کو بخوبی سمجھا جا سکتا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ وضو میں ہاتھ، پاؤں اور منہ کو دھولیا جائے۔ کیا یہ بجائے خود ایک معجزہ نہیں ہے۔

اللہ نے ہمیں خون کی گردش کا بیش بہا انعام عطا کیا ہے۔ اس کا ارشاد ہے کہ ہم وضو کا عمل کریں تاکہ ہم پر اللہ کی نعمت اس طرح ہو کہ دوران خون اس طرح متناسب طریقے سے قائم رہے کہ ہم مکمل طور پر صحت مند رہیں۔

عزیز قاری! وضو کی لاتعداد برکتوں میں سے یہ صرف ایک تحفہ ہے۔ یہ ناممکن ہے کہ اس حقیقت کو نظرانداز کر دیا جائے کہ کس طرح وضو کا عمل جسمانی اور ذہنی ضعف اور فرسودگی کو کم رفتار بنا دیتا ہے جو دماغ میں خون کی نسوں کے سخت اور غیر لچکدار ہونے کی بنا پر ہوتا ہے۔ وضو کی برکات سب سے زیادہ اس شخص کی صحت پر نظر آتی ہیں جو بچپن سے اس کا عادی رہا ہو۔

وضو میں مسواک کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

مسواک کرنا:

مسواک کرنا سنت مبارکہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے مسواک سے دانتوں کی صفائی کا اہتمام فرمایا ہے تاکہ دانتوں کی حفاظت اور ان کا حسن و جمال برقرار رہے۔ صحیح حدیث میں ہے ''اگر میری امت کو دشواری لاحق نہ ہوتی تو میں مسواک فرض قرار دیتا۔''

گھر میں داخل ہوتے وقت، سونے سے قبل، جب سو کر اٹھیں نیز جب بھی منہ میں بد بو ہو جائے اس کو دور کرنے کے لیے مسواک کرنا سنت مبارکہ ہے۔ وضو میں مسواک کرنا سنت موکدہ ہے۔ جو لوگ صرف برش استعمال کرنے کے عادی ہیں انہیں چاہیے کہ مسواک کا استعمال فرمایا کریں کیونکہ جدید تحقیق کے مطابق برش کے اندر جراثیموں کی تہہ جم جاتی ہے اگر اس کو پانی سے صاف بھی کیا جائے تو جراثیم مصروف نشو ونما رہتے ہیں۔ ماہرین جراثیم کی برسوں تحقیق کے بعد یہ بات پایہ تکمیل تک پہنچ چکی ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیا جائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کے لیے اس وقت تک مضر ہے جب اس کو دوبارہ استعمال کیا جائے گا۔

فضائل مسواک:

مسواک کرنے کی بڑی تاکید کی گئی ہے۔ چند روایات مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ حضرت ابی سلمہ سے مروی ہے کہ زید بن خالد جہنی رضی اللہ عنہ نے کہا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ اگر میں اپنی امت پر مشکل نہ جانتا تو البتہ میں ہر نماز میں مسواک کرنے کا حکم کرتا اور میں نماز عشاء کی رات تک تاخیر کرتا اور جمہور کے نزدیک تاخیر مستحب ہے۔ اسی لیے جب زید بن خالد نماز کے لیے مسجد میں حاضر ہوتے تو ان کی مسواک ان کے کانوں پر بجائے قلم کے ہوتی اور نماز میں کھڑے

ہوتے مگر مسواک کرتے پھر اس کو اس کی جگہ پر رکھ دیتے۔

عن عائشه رضی الله عنه قالت كنا نعد الرسول الله صلی الله علیه وسلم مسواكه وطهوری فيبعثه الله ماشاء ان يبعثه من الليل فيتسوك ويتوضاء ويصلی رواه مسئله .

ترجمہ: ''حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہا انہوں نے کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے واسطے مسواک اور وضو کا پانی تیار کر کے رکھا کرتے تھے پس خدا تعالیٰ آپ کو جس قدر رات سے چاہتا جگا دیتا۔ آپ مسواک کرتے اور وضو کرتے اور نماز پڑھتے۔''

مسواک میں مبالغہ:

عن ابی اماة ان رسول الله صلی الله علیه وسلم قال ماجاء نی جبرائيل عليه السلام قط الا امرنی باسواک لغد خشيت ان احفی مقدم فی رواه احمد .

ترجمہ: ''ابی امامہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب کبھی جبرائیل علیہ السلام میرے پاس تشریف لاتے تو مجھے مسواک کا حکم کرنے میں اس بات سے ڈر گیا کہ میں اپنے منہ کی اگلی طرف چھیل ڈالوں۔ یعنی جبرائیل علیہ السلام کی تاکید کرنے کے سبب میں مسواک کا بہت استعمال کرتا ہوں۔ مجھے منہ کے چھل جانے کا خوف ہوتا ہے۔''

مسواک سے وضو کی فضیلت:

عن عائشة قالت قال قال رسول الله صلی الله علیه وسلم تفضل الصلوة التی يستالک لها عنی الصلواة الذی لایستاک لها بسعين ضعفاً رواه البهيقی، فی شعب الايمان وا بو لعيم عن جالب .

ترجمہ: ''حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ فرمایا رسول اللہ

ﷺ نے اس نماز کی بزرگی جس کے وضو میں مسواک کی گئی اس نماز پر جس میں مسواک نہیں کی گئی، ستر درجہ زیادہ ہے۔''

مسواک چھوڑنے کے طبی نقصان:

ماہرین کے تمام تر تجربات اور تحقیق کے مطابق اسی فیصد امراض معدہ صرف دانتوں کے نقص کی وجہ سے ہوتے ہیں مسواک کی سنت چھوڑنے کی وجہ سے فی زمانہ معدہ کی بیماریاں آپ کے سامنے ہیں کیونکہ دانتوں کا میل غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دہن کے ساتھ مل کر معدے میں جاتا ہے جس کے نتیجہ میں غذا متعفن ہو کر مرض کا سبب بنتی ہے۔ یہ حقیقت پر مبنی ہے کہ جوں جوں زمانہ سنتوں سے دور ہوتا گیا اسی قدر معاشرے میں بیماریاں زور پکڑتی گئیں۔

مسواک کے درختوں میں جراثیم کشی کی خاصیت:

جدید طب نے تو یہ بات پایہ تحقیق تک پہنچا دی ہے کہ جن جن درختوں سے مسواک بنایا جاتا ہے ان میں جراثیم کش (Anti Biotic) خاصیت موجود ہے۔

مسواک برش سے بہتر ہے:

آغازِ اسلام سے پیلو (مسواک) دانتوں کی صفائی اور مسوڑھوں کی حفاظت کے لیے مستعمل ہے۔ اب مغربی محققین روز بروز مسواک کی افادیت کے قائل ہوتے جا رہے ہیں اور اس سلسلے میں پیلو کی مسواک کو بہترین قرار دیا جا رہا ہے۔ ترقی پذیر ملکوں میں کیے گئے مختلف مطالعات کے مطابق ان ملکوں کے بچے شکر زیادہ کھانے کے باوجود محض مسواک کی وجہ سے دانتوں کی بوسیدگی سے محفوظ پائے گئے۔ ان مطالعات کے مطابق مسواک کے لیے استعمال ہونے والی مختلف درختوں کی ٹہنیاں جراثیم سے پاک صاف ہوتی ہیں اور ان کے استعمال سے دانتوں پر جمی گاڑھی لعابی تہہ جو دراصل جراثیم کی پرورش گاہ ہوتی ہے دانتوں پر سے اتر جاتی ہے۔ ان ٹہنیوں میں جو اجزاء پائے گئے ان میں فلورائڈ، سلیکون، الکلائڈز، ٹینن (کسا)، نباتی تیل اور دانتوں کو سفید اور

چمک دار بنانے والے اجزاء پائے گئے۔ ان کی ایک اور خصوصیت یہ بھی ہے کہ ان کے استعمال سے مسوڑھوں میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے، ان میں سختی اور مضبوطی آتی ہے اور ان سے خون بہنے کا سلسلہ رک جاتا ہے۔

محققین معترف ہیں کہ پیلو کی لکڑی نرم اور لچکدار ہوتی ہے۔ اسے آسانی سے چبایا جا سکتا ہے اور یہ پانی میں بھیگ کر پھول جاتی ہے۔ اس کی چھال بھی نرم ہوتی ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق یورپ کی دوا ساز صنعتوں نے اب پیلو میں دلچسپی لینی شروع کر دی ہے، کیونکہ اس لکڑی کے اندر کیموتھر پیوٹک اجزاء ہوتے ہیں جو منہ میں گاڑھی لعابی تہہ کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ بعض افریقی محققین کے مطابق اس کے استعمال سے منہ میں جراثیم اور بیکٹیریا کی پیدائش کا سلسلہ رک جاتا ہے۔ اس میدان میں ہمدرد نے سب سے پہلے پیش رفت کی ہے اور پیلو۔ کے جوہر سے ہمدرد پیلو ٹوتھ پیسٹ پیش کرنے کا شرف حاصل کر لیا ہے۔

مسواک پیٹ کے لیے شفا ہے:

سنت نبوی ﷺ کے مطابق دانتوں کی صفائی ''مسواک'' سے کی جائے۔ ہماری سوسائٹی میں مسواک کرنے والے کو ''مولوی'' سمجھا جاتا ہے۔ امریکہ میں مسواک پر ہونے والی تحقیق کہتی ہے یہ دانتوں کے علاوہ پیٹ کے تمام امراض کے لیے بھی شفا ہے اور چند ایسی باتیں سامنے آئیں کہ گمان ہوتا ہے کہ مغرب کا ترقی یافتہ معاشرہ اس سنت کو اختیار کر سکتا ہے۔

مسواک اور امریکی ڈاکٹر کی تحقیق:

انجینئر نقشبندی اپنے مواعظ میں فرماتے ہیں:

''واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کریں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ وہ کہنے لگا کہ اس وجہ سے کہ آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر بلا زما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔

کہنے لگا کہ (Maximum) جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا اس کی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر اس کا (Work) یعنی کام آسان ہو جاتا ہے یوں نہ تو منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما (Plazma) اپنا پورا کام کر رہا ہے۔

کہنے لگا کہ آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے کبھی کھا رہا ہے کبھی پی رہا ہے دن کے وقت حرکت کی وجہ سے پلازمے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لیے دانت زیادہ خراب رات کے وقت ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا کہ صبح ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں۔

میں نے الحمداللہ پڑھا کہ ہمارے نبی ﷺ کی سنت ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے تھے اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا اور نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم ﷺ کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر میٹھا کھایا ہے تو میٹھے کے اثرات ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑ جائے تو کتنا فائدہ ہو جائے اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کر رہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہو رہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرونک سسٹم (Eloctronic System) صاف ہو رہا ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہو رہے ہیں۔"

مسواک اور جدید میڈیکل تحقیقات:

جب ثابت ہوا کہ ہر بیماری منہ سے داخل ہوتی ہے اور منہ کی صفائی ضروری ہے اور منہ کی صفائی مسواک سے اور کوئی شے بہتر نہیں کر سکتی۔ اس وجہ سے ہم چند ایک ہدایتیں

یہاں پر بیان کرتے ہیں۔

ا۔ لیٹ کر مسواک نہ کرے اس لیے کہ اس سے تلی بڑھ جاتی ہے۔

۲۔ مٹھی میں بند کر کے مسواک نہ کرے اس لیے کہ اس سے پھنسی پھوڑے پیدا ہوتے ہیں۔

۳۔ مسواک کو نہ چوسے اس لیے کہ اس سے اندھا پن پیدا ہوتا ہے۔

۴۔ مسواک کو استعمال کے بعد نیچے نہ گرا دے اس لیے کہ اس سے جنون پیدا ہوتا ہے۔

۵۔ شامی میں ہے کہ موت کے سوا باقی تمام بیماریوں کی شفا مسواک میں ہے۔

۶۔ مرتے وقت کلمہ شہادت یاد آ جاتا ہے۔

۷۔ صفراء کو دفع کرتا ہے۔

۸۔ مسواک کی پہلی بار کے تھوک نگلنے سے جذام، برص نہیں ہوتا، اگر ہو تو دفع ہو جاتا ہے اس کے بعد نگلنے سے وسوسہ کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

(کذا قال الحکیم الترمذی)

۹۔ خوشبودار پھل کی لکڑی کی مسواک جذام کی آگ کو جلا دیتی ہے۔ جس سے بیماری بڑھ کر موجب ہلاکت بنتی ہے۔

۱۰۔ زیتون کے درخت کی مسواک حضور سرور دو عالم ﷺ اور انبیاء علیہم السلام کی سنت ہے اور اس سے بے شمار بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

۱۱۔ مسواک کی مواظبت پر بڑھاپا دیر سے آتا ہے۔ یعنی سیاہ بال دیر سے سفید ہوتے ہیں۔

(ف) آج کل ڈالڈا اور خشکی بالخصوص کھاد کے دور میں بالوں کا سفید ہونا معمولی سی بات ہے پھر لوگ سیاہ خضاب لگا کر سینکڑوں روپے خرچ کرنے کے علاوہ گناہ سر پر اٹھاتے ہیں۔ اگر مسواک کی عادت ہو تو اجر و ثواب کے علاوہ خضاب کے اخراجات

سے بچاؤ اور اصل مقصد بھی حاصل ہو۔

۱۲۔ بینائی تیز ہوتی ہے۔

(ف) کون ہے جسے بینائی کی ضرورت نہ ہو۔ آج کل تو بڑھاپے سے پہلے ہی عینک آنکھوں پر سوار ہو جاتی ہے کیا ہی اچھا ہوتا اگر ہم مسواک کی عادت بنائیں تو نہ بینائی کی کمی ہو نہ عینک کے اخراجات اور نہ اس کی حفاظت کے لیے سرگرداں۔

۱۳۔ پل صراط پر تیزی نصیب ہوگی۔

۱۴۔ بغلوں اور منہ کی گندی بو سے نجات نصیب ہوگی۔

(ف) اطباء اور ڈاکٹروں کو معلوم ہے کہ یہ بجز وحضر بغلوں اور منہ کی بیماریاں کتنی گندی ہیں لیکن مسواک کی عادت والے سے یہ بیماری پناہ مانگتی ہے۔

۱۵۔ دانتوں کو چمکیلا بناتی ہے۔

(ف) دور حاضرہ میں دانتوں کی چمک حسن کا ایک اعلیٰ شو سمجھا جاتا ہے۔ مسواک پر مداوت کیجئے اور پھر حسن کا کرشمہ دیکھئے۔

۱۶۔ مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

(ف) یہ تو اطباء اور ڈاکٹروں سے پوچھئے کہ مسوڑھوں کی مضبوطی کیوں ضروری ہے اور اس کی کمزوری سے کتنی مہلک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں لیکن مسواک کا التزام مسوڑھوں کی نہ صرف حفاظت کرتا ہے بلکہ انہیں مضبوط سے مضبوط تر بنا دیتا ہے۔

۱۷۔ طعام کو ہضم کرتا ہے۔

(ف) ہاضمہ کی خرابی سے جتنی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ وہ اطباء اور ڈاکٹر جانتے ہیں اور ان بیماریوں پر پانی کی طرح پیسہ بہایا جا رہا ہے لیکن کل کائنات کے مشفق نبی حضور اکرم ﷺ نے معمولی سا نسخہ بتا کر تمام مشکلیں آسان فرما دیں لیکن ناقدر شناس امتی قدر نہ کرے تو اس کا اپنا قصور ہے۔

۱۸۔ بلغم کو اکھاڑ پھینکتا ہے۔

(ف) کسے معلوم نہیں کہ بلغم کی شدت تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ جب جڑ کٹ جائے تو پھر کون سا خطرہ ہے۔ لیکن یہ بھی تو محسوس ہو کہ بلغمی آفات کتنی ہیں اور ان آفات بلیات پر کتنا روپیہ خرچ ہوتا ہے۔ لیکن حضور نبی پاک ﷺ نے مسواک سے تمام مشکلیں حل فرما دیں۔

۱۹۔ نماز کے ثواب کا اضافہ مقصود ہو تو حدیث شریف میں بیان ہے کہ ستر گنا زائد ثواب نصیب ہوتا ہے۔

۲۰۔ قرآن پاک کی تلاوت منہ سے ہوتی ہے۔ لہٰذا اس کی صفائی ضروری ہے کہ قرآن پاک کی تلاوت گویا احکم الحاکمین سے گفتگو ہو رہی ہے۔ ہم کسی معمولی آدمی کے ساتھ بدبو کی وجہ سے شرماتے ہیں تو پھر کائنات کے خالق سے کیوں نہ شرمائیں۔

۲۱۔ مسواک کی عادت سے فصاحت لسانی میں اضافہ ہوتا ہے۔

(ف) کون ہے وہ جو اپنے آپ کو عوام میں اپنی فصاحت کا لوہا منوانے کا شوق مند نہ ہو کلام میں فصاحت کے بغیر الٹا رسوائی اور عزت جو کہ بہت مشق اور محنت سے حاصل ہوتی ہے۔ ہاں مسواک کے استعمال سے نہ محنت نہ مشقت۔ مسواک کرنے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے۔

(ف) دنیائے طب اور ڈاکٹر اس ضابطہ پر متفق ہیں کہ معدہ ہی انسانی ڈھانچہ کی صحت و مرض کا مرکز ہے۔ اگر معدہ مضبوط تو انسان تندرست ورنہ بیماری۔ آقائے کائنات ﷺ نے مسواک سے معدہ کی اصلاح فرما دی۔ لیکن افسوس کہ ہم ہزاروں روپے خرچ کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹروں، حکیموں کی ناز برداریاں اور ان کے ظلم و ستم کو سر پر رکھ سکتے ہیں۔ لیکن مسواک کی دولت سے محروم رہیں گے۔

۲۲۔ مسواک شیطان کو ناراض کرتی ہے۔

ظاہر ہے ایسا دشمن ناراض ہی بھلا ورنہ اس کی یاری تو جہنم میں لے جائے گی۔ مسواک کرنے کے بعد جو نیکی کی جائے اس پر بہت زیادہ ثواب ملتا ہے۔

(ف) تاجروں کو معلوم ہے کہ جس تجارت میں نفع زیادہ ہوا ہے جان کی بازی لگا کر حاصل کیا جاتا ہے۔

۲۳۔ صفراوی بیماریوں کا غلبہ ملک میں عام ہے لیکن مسواک ایک ایسا کیمیائی نسخہ ہے کہ اس کے استعمال سے تمام صفراوی بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

۲۴۔ سر کی رگوں کی حرارت کو سکون ملتا ہے۔

(ف) سر کی رگوں پر ہی زندگی کا دارو مدار ہے اور ان کے اعتدال سے انسان زندہ ہے۔ جب وہ اپنے اعتدال سے ہٹ جائیں تو ہزاروں امراض سر اٹھاتے ہیں لیکن یہ مسواک ان سب کو سر اٹھانے نہیں دیتی۔

۲۵۔ دانتوں کا درد ختم۔

(ف) آج کل یہ بیماری عام ہے اور بے شمار دکھ کے ہارے، پریشانی کے مارے پھرتے ہیں۔ ہزاروں روپے خرچ کرنے کے باوجود ان کے دکھ درد میں کمی نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ دانت وغیرہ نکلوانے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ پھر زندگی کے مزوں کے لیے ترستے رہتے ہیں۔ اگر وہ اپنے مشفق نبی کریم ﷺ کے فرمان پر عمل کر لیتے تو انہیں یہ دن نہ دیکھنے پڑتے۔

مسواک سے منہ کی موذی بیماری کے علاج پر سوئٹزرلینڈ کے تاجر کا واقعہ:

سوئٹزرلینڈ میں ایک مسلمان تاجر نے ایک نو مسلم کو پیلو کی مسواک تحفہ میں دی۔ اس نے مسواک لے کر اسے آنکھوں سے لگایا اور اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹی تقریباً دو انچ سے بھی کم ایک مسواک لپٹی ہوئی تھی کہنے لگا میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ تحفہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا۔ اب یہی ٹکڑا باقی بچا ہے۔ پھر وہ کہنے لگا مجھے بیماری تھی میرے دانت اور مسوڑھے ایسے مرض میں مبتلا تھے جس کا علاج وہاں کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس بھی نہ تھا۔ میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کر

دی۔ کچھ عرصے کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے گیا تو ڈاکٹر حیران رہ گیا اور پوچھنے لگا کہ آپ نے کون سی ایسی دوا استعمال کی ہے جس کی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہوگئی میں نے کہا صرف آپ کی دوائی استعمال کی ہے کہنے لگا ہرگز نہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہوسکتی آپ سوچیں تو جب میں نے ذہن پر زور دیا تو فوراً خیال آیا کہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کررہا ہوں اور جب میں نے اسے مسواک دکھائی تو ڈاکٹر بہت حیران ہوا اور نئی تحقیق میں پڑ گیا۔ (بحوالہ ضیاء حرم)

وضو میں اعضاء کو دھونے کے فوائد اور جدید سائنسی تحقیقات

وضو میں ہاتھ دھونے کیوں فرض ہوئے:

وضو میں ہاتھ دھونے کیوں فرض ہوئے۔ یہ تو تمام دنیا کو معلوم ہے کہ آگے سے آگے بڑھنے کی دوڑ میں ہاتھ سب سے زیادہ کام کرتا ہے۔ قدرت نے ہاتھ کی ساخت بڑی مضبوط بنائی ہے۔ ایک ہاتھ میں انگلیاں لگا دیں۔ چار انگلیوں اور پانچویں انگوٹھے کی بناوٹ میں چودہ چھوٹی چھوٹی ہڈیاں جوڑ کر رکھ دیں۔ ہتھیلی کے جوڑ کے میدان میں پانچ ہڈیاں کھڑی کردیں۔ ہتھیلی سے ہم چھوٹی موٹی کھردری، صاف شفاف، کانٹوں والی اور ملائم ہر چیز کو پکڑتے ہیں۔ اس ہتھیلی سے حلق تر کرنے کے لیے پیالے کا کام بھی ہم لے سکتے ہیں۔ اس کا میدان ختم ہونے پر کھلی فٹ سے زیادہ لمبی ہڈی کو مضبوط رکھنے کے لیے چھوٹی چھوٹی سات ہڈیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر کلائی کے شروع ہونے پر ایک آٹو میٹک پل بنایا ہوا ہے۔ جس کے ذریعے سے ہاتھ کا مضبوط تانا بانا ادھر ادھر گھوم سکتا ہے اور یہی ہاتھ پھراڑوں، سمندروں اور ٹنوں وزنی پرندوں اور آبی جانوروں کے پرخچے اڑا دینا اور حضرت انسان کے تابع فرمان بنا دیتا ہے۔ جس ہاتھ نے اتنے سخت جان جوکھوں کے کام سرانجام دیئے ہیں اس کو طاقتور رہنا ضروری ہے۔ پرانے مسلمان طبیبوں نے ہمیں بتلایا ہے کہ جسم کے جس حصے کو برابر خون ملتا رہے گا

بدن کا وہ حصہ زندہ اور طاقتور ہوتا جائے گا۔

ہمارے مہربان خدا نے وضو میں تین دفعہ ہاتھ دھونے کا حکم اس لیے دیا کہ وافر پانی ہاتھوں پر گرنے سے وہاں کی قوت مدبرہ بدن اور حس، بیدار ہو۔ جب ٹھنڈا پانی، وہاں پڑے گا تو زیادہ سے زیادہ خون پانی کے جھٹکے کا مقابلہ کرنے کے لیے وہاں آنا شروع ہوگا۔ خون ہی تو زندگی اور ہر کام کا روح رواں ہے۔ تین بار ہاتھوں کو غسل دینے سے ایک تو ان کی میل کچیل دور ہوگی دوسرے وہ خون کی آمد سے موٹے ہوں گے۔

انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی (Rays) شعاعوں کے اثرات:

صرف ایک وضو کے پیچھے کتنی حکمتیں اور برکتیں ہیں، کتنی شفا اور کتنی راحتیں ہیں۔ ہاتھوں کی دھلائی سے شروع ہونے والا یہ سادہ سا عمل اتنا سادہ ہرگز نہیں ہے جتنا دکھائی دیتا ہے، ہاتھوں کی مسلسل صفائی کے علاوہ اس عمل کے دوران انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں Rays ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز تر ہو جاتا ہے اور ان برقی شعاعوں Electrical Rays کا ارتکاز ہاتھوں میں ہو جاتا ہے جس سے ہاتھ مضبوط اور انگلیاں لچک دار ہو جاتی ہیں۔

وضو اور ہاتھوں کی خوبصورتی:

جب ہم وضو میں دو ہاتھوں کو دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں کہ جس سے ہمارے اندر دوڑنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ہمارے ہاتھوں پر سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہوتے ہیں اور صحیح طریقے سے وضو کرنے سے انگلیوں میں لچک پیدا ہوتی ہے جس سے انسان میں مصوری کی خفیہ صلاحیتیں بیدار ہوتی ہیں۔

ہاتھ دھونے پر امریکی تحقیقات:

ہاتھ دھونے سے تمام جراثیم اور گندگی دور ہو جاتی ہے اور اسلام نے ہمیں یہ حکم دیا ہے کہ ہم جب بھی پیشاب کریں، کھانا کھائیں ہاتھ دھونے کا بہت زور دے کر کہا گیا ہے کہ ہاتھوں کی صفائی سے انسان بہت سی پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور یہ سنت رسول ﷺ ہے۔ اس سلسلے میں جدید سائنس یہ کہتی ہے کہ ہاتھوں میں ہی انسان کی صحت ہے کیونکہ انسان ہر چیز اپنے ہاتھوں سے کھاتا ہے اور ہر کام اپنے ہاتھوں سے کرتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک ریسرچ کی گئی ہے۔ کہ امریکہ میں ایک دکاندار کی آئس کریم بنانے کی مشین تھی اور وہ آئس کریم بنانے کا کام اپنے ہاتھوں سے کرتا تھا۔ جو لوگ اور بچے وہاں سے آئس کریم وغیرہ خریدتے تھے ان میں سے اکثر پیٹ کی بیماریوں کا شکار تھے۔ جب ڈاکٹروں نے اس دکان کا مکمل معائنہ اور اس کے تمام دن کے آئس کریم بنانے کے عمل کو دیکھا تو وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ دکاندار اپنے ہاتھوں کی صفائی نہیں کرتا تھا مثلاً جب بھی وہ پیشاب وغیرہ کرتا تھا تو اپنے ہاتھوں کی صفائی نہیں کرتا تھا اور پیشاب کے جراثیم سے بہت خطرناک بیماریاں پھیلتی ہیں مثلاً ملیریا، خناق اور بہت سی پیٹ کی بیماریاں وغیرہ۔

انگلیوں کے پوروں کو دھونا:

انگلیوں اور پوروں کے جوڑ دھونا خوبصورت فطرت انسانی کے قریب ترین ہے، کیونکہ انگلیوں کے جوڑ اچھی طرح دھونے سے ان پر آلودگی جمنے نہیں پاتی اور ہاتھ خوبصورت نظر آتے ہیں۔

کلی کرنا:

کلی کرنے سے منہ کی صفائی ہو جاتی ہے اور بدبو دور ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس سے منہ کی صفائی ہو جاتی ہے اور بدبو دور ہو جاتی ہے اور مسلمان تو ہر روز دن اور رات میں 15 مرتبہ کلی کرتے ہیں اس سے انسانی صحت پر خوشگوار اثرات

پڑتے ہیں اور انسان کی طبیعت اچھی رہتی ہے اور وہ تروتازہ رہتا ہے۔ کلی کرنے سے جہاں دانتوں کی صفائی ہوتی ہے وہاں دانتوں کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

کلی کرنے سے پائیوریا کے مرض سے نجات:

تین مرتبہ منہ میں پانی ڈال کر دانتوں اور مسوڑھوں سے چمٹی ہوئی غلاظتیں دور کر کے غذا کے سڑنے والے اجزاء بھی کلی کرنے سے خارج ہو جاتے ہیں۔ آج کل تقیح اللثات اور لثہ دامیہ (پائیوریا) پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں جکڑے ہوئے ہیں۔ دن میں پندرہ مرتبہ کی صفائی کرنے سے ان امراض سے بچنے کے علاوہ دانت صاف رہتے ہیں۔

کلی کرنا اور دانتوں کی صفائی:

ہم تین دفعہ منہ میں پانی ڈال کر کلی کریں گے۔ تو ایک تو دانتوں اور مسوڑھوں میں اٹکے ہوئے غذا کے ناکارہ ذرات نکل جائیں گے، دوسرے ہمارے مسوڑھے اور دانتوں کو خون کی زائد مقدار سپلائی ہونے سے وہ مضبوط ہوں گے۔ آج کا سائنسدان اس حقیقت کو کھلم کھلا پکار کر سنا رہا ہے کہ دانت اچھے ہیں تو صحت اچھی۔ دانتوں کے بعد تین دفعہ ناک میں پانی ڈالا جائے گا تو نتھنوں کی زہریلی کثافتیں دور ہوں گی اور گرد و غبار سے ہوا صاف کرنے والے یہ اعضاء صحت مند ہوں گے۔

ناک دھونا کیوں ضروری ہے:

اطباء حضرات سے یہ امر مخفی نہیں کہ ناک کی غشائے مخاطی بدنِ انسانی کے سب سے زیادہ حساس گوشت کا ٹکڑا ہے جو متعدی امراض کے جراثیم کو ہلاک بھی کرتا ہے اور ان کا مقابلہ کرتے ہوئے خود زخمی اور متورم ہو جاتا ہے مگر ہماری صحت کی حفاظت کرتا رہتا ہے اسلیے وضو کرنے میں ناک کو دھونا ضروری قرار دیا گیا ہے۔

ناک میں پانی چڑھانا:

ناک میں پانی ڈالنے سے ناک کی خوب صفائی ہو جاتی ہے دماغ کے وائرس سے

بچنے کے لیے ناک میں پانی لینے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں کہ دماغ کی طرف جس وقت بعض خطرناک امراض کے کرم (خوردبینی جراثیم) اثر کر جاتے ہیں تو بڑی بڑی قوت کی دوائیں ان کو ہلاک کرنے میں بے اثر ثابت ہوتی ہیں مگر حیرت ہے کہ صرف ایک پانی کا قطرہ ان کا یقینی قاتل اور دافع وضرر رسان ثابت ہوتا ہے ہم اب وضو کی برکت سے دن میں پانچ بار ناک صاف کرتے ہیں لہٰذا ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم ناک میں پرورش پا سکے۔

ناک میں پانی ڈالنا اور مرض کی تحقیق:

ناک میں پانی ڈالنے سے ناک کی صفائی ہو جاتی ہے۔ سانس لینے میں آسانی رہتی ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس سے دماغ تر و تازہ رہتا ہے کیونکہ جب وضو کرتے ہیں تو اس وقت جب ناک میں پانی ڈالتے ہیں تو اس پانی کے اثر سے دماغ میں ہوا لگتی ہے تو وہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک جدید تحقیق پیش کرتا ہوں جسے پڑھ کر ہمارا ایمان تازہ ہو جاتا ہے کہ اسلام ہی دنیا کا سب سے بہترین دین ہے۔ تھوڑا عرصہ پہلے اخبار میں ایک خبر شائع ہوئی کہ جرمنی کے ایک مریض کا دماغ کا آپریشن ہونا تھا کیونکہ اس کے دماغ میں کیڑے پیدا ہو گئے تھے جس کی وجہ سے وہ زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا ہو گیا تھا۔ پھر جب اس کا آپریشن کیا گیا تو اس کے دماغ سے جو کیڑے نکلے ان کو محفوظ کر لیا۔ پھر ان کیڑوں کو مارنے کے لیے انہوں نے ہر قسم کے ایسڈ (تیزاب) کو استعمال کیا مگر وہ نہ مرے ایک دن یہ ہوا کہ ان کے قریب پانی پی کر تھوڑا سا پانی جو بچا تھا پھینک دیا یا پھر وہ پانی کے قریب پہنچ گئے۔ پانی کی ہوا لگتے ہی وہ مر گئے۔ اس پر انہوں نے تحقیق کی اور آخر وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ پانی سے یہ مرے ہیں۔

الحمدللہ ہم مسلمان ہیں اور ہم دن اور رات میں پندرہ بار ضرور ناک میں پانی ڈالتے ہیں اور اس سے ہم دماغ کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور ہمارا دماغ تر و تازہ بھی رہتا ہے۔ . . .

ناک میں پانی ڈالنا:

ناک سانس لینے کا واحد راستہ ہے اور جس ہوا میں ہم سانس لیتے ہیں اس کے اندر بے شمار امراض پھلتے پھولتے رہتے ہیں اور ناک کے راستے انسانی جسم میں با آسانی گزر جاتے ہیں اب اگر یہی جراثیم دھول، گرد و غبار، جو ہر وقت ہماری ناک میں سانس کے ذریعے پہنچتی رہتی ہے صبح سے شام تک پہنچتی رہے تو جلد خطرناک امراض پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں حتیٰ کہ دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لیے ناک کا غسل بہت مفید اور مجرب ہے۔

اب ہم وضو کی برکت سے ناک دن میں پانچ بار صاف کرتے ہیں اس لیے ممکن ہی نہیں کہ کسی قسم کا کوئی جراثیم پرورش پا سکے۔

وضو میں ناک کو صاف کرنے کی حکمت:

ہر مذہب و ملت کے لوگ ناک کی بلغمی رطوبتوں کو رفع کرنا پسندیدہ نظر سے دیکھتے ہیں۔ اگر ناک کو اندر سے نہ دھویا جائے تو ناک کی منجمد بلغم سے دماغ میں برا اثر پہنچتا ہے جو بسا اوقات باعثِ ہلاکت ہوتا ہے نیز اہل عرب کے عرف میں ناک کے لفظ کو عزت اور بڑائی کے محل پر استعمال کرتے ہیں چنانچہ جب وہ کسی کے لیے بددعا کرتے ہیں تو کہتے ہیں ارغَمَ اللہ انفہ یعنی خدا تعالیٰ اس کی ناک خاک آلود کرے۔

اس کا مطلب ہے کہ خدا اس کو عزت و بڑائی کے مقام سے ذلت میں گرائے پس ناک کو دھونا اپنے کبر و غرور کو چھوڑنے اور خدا تعالیٰ کی درگاہ میں اپنی کسر نفسی دکھانے کی طرف ایما ہے۔ (فتوحات مکیہ)

وضو اور ناک کے جراثیموں کی ہلاکت:

ناک انسانی جسم کا ایک اہم اور قابل عضو ہے۔ ناک کی زبردست صلاحیت یہ ہے کہ اس سے آواز کی گہرائی اور سہانا پن پیدا ہوتا ہے ذرا انگلیوں سے ناک کے نتھنے دبا کر بات کریں تو آپ کو فرق محسوس ہوگا۔ ناک کے اندرونی پردے پھیپھڑوں کے لیے

ہوا کو صاف اور موزوں بناتے ہیں ناک ہوا کو مرطوب بنانے کے لیے تقریباً گیلن نمی پیدا کرتی ہے۔ صفائی اور دوسرے سخت کا ہ نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں یہ ناک کے اندر خوردبینی جھاڑو ہیں اس جھاڑ ر کے اندر غیر مرئی روئیں ہوتی ہیں جو ہوا کے ذریعے پھیپھڑوں کے اندر پہنچنے والے مضر جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں۔ ان غیر مرئی روئیں کے پاس ایک اور دفاعی ذریعہ ہے جسے Lvsoium کہتے ہیں اس دفاعی ذریعے سے جب کوئی آدمی وضو کرتا ہے اور اپنے ناک میں پانی ڈالتا ہے تو پانی کے اندر کام کرنے والی برقی رو غیر مرئی رووٗں کی کارکردگی کو تقویت پہنچاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں وہ بے شمار بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ناک میں پانی لینے کے میڈیکل فوائد

ناک میں پانی لینا (جو سنت ہے):

ماہرین ہائیڈروپیتھی یعنی پانی سے علاج کے ماہرین کے نزدیک ناک میں پانی لینا بصارت کو تیز کرتا ہے اور دائمی نزلہ زکام Sinusitis کے لیے بے حد مفید ہے۔ جدید سروے رپورٹ 1993ء میں جو ہندوستان میں جذام Leprosy سے متعلق پیش ہوئی تھی، اس میں ناک کی صفائی کو اہمیت دی گئی ہے۔ جس میں بتلایا گیا ہے کہ جذام کے جراثیم (Lepra) اولاً ناک ہی کو اپنا مسکن بنایا کرتے ہیں۔

رات کا وضو اور ناک کی صفائی:

ناک خوب صاف رکھیں تاکہ سانس ناک کے ذریعے آئے چھینک آنے پر مت روکیں رات کو ناک خوب اچھی طرح صاف کر کے سوئیں تاکہ رات کو سانس ناک کے ذریعے آسکے۔

وضو اور خودکشی:

۱۹۸۶ء میں میں حکومت پاکستان کا نمائندہ بن کر میڈیکل کانگریس میں شرکت کے لیے ٹوکیو (جاپان) گیا۔ وہاں دس دن تک پروگرام تھا۔ شعبہ طب کے دس ہزار سائنسی

مقالات پڑھے گئے ایک دن صبح سے دوپہر تک کچھ مقالات اسلام سے متعلق تھے۔

اس کے بعد جو تحقیق پیش کی گئی وہ یہ ہے کہ مایوسی کے مرض سے خودکشی جاپان میں سب سے زیادہ ہے۔ انہوں نے دیکھا کہ جو لوگ روزانہ منہ، ہاتھ، پیر (وضو) دن میں کئی بار دھوتے ہیں وہ مایوس نہیں ہوتے اور خودکشی بھی نہیں کرتے۔ یہ چند مثالیں غیر مسلموں نے تمام دنیا کو بتائیں۔ کانفرنس کے آخر میں جب سوال جواب ہوئے تو میں اس سے عرض کیا کہ کھانے، پینے اور بول و براز کے طریقے تو ہمیں چودہ سال سے معلوم ہیں۔ سٹیج پر سے ایک صاحب نے جواب دیا کہ ان طریقوں پر عمل تو نہیں ہو رہا۔ واقعی حضور ﷺ کے نورانی طریقوں کو چھوڑ کر ہم دنیا میں ذلیل ہو رہے ہیں اور غیروں کے طریقے اختیار کیے ہوئے ہیں۔ باری تعالیٰ ہمیں ان نورانی طریقوں کی قدردانی نصیب فرمائے، آمین۔

وضو میں چہرہ کا دھونا:

چہرہ کے عضلات میں چمک اور جلد میں نرمی اور لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔ گردو غبار صاف ہو کر چہرہ بارونق و پرکشش اور بارعب ہو جاتا ہے۔ دوران خون میں کمی و بیشی ہو کر اعتدال کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ آنکھ کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے، چمک غالب آجاتی ہے، آنکھیں پرکشش، خوبصورت اور پرخمار ہو جاتی ہیں۔ چہرے پر تین بار ہاتھ پھیرنے سے دماغ پرسکون ہو جاتا ہے۔

وضو سے چہرہ کی خوبصورتی میں اضافہ:

ہم تین دفعہ چہرہ کو دھونے لگیں گے تو اس کا گرد و غبار دور ہوگا۔ چودہ ہڈیوں کے جوڑ سے بنا ہوا چہرہ وہاں زیادہ خون کی تراوش سے سرخ و سفید ہوگا۔ مجھ سمیت دنیا بھر کے لاکھوں حکیموں، ڈاکٹروں کے پاس کروڑوں مریض آکر، چہرے کی چمک دمک کی دوائیں طلب کرتے ہیں۔ اخبارات میں شائع ہونے والے بیشتر اہلِ قلم اپنے مضامین میں اس بات پر نکتہ چینی کرتے رہتے ہیں کہ فرانس کے بجٹ کا بیشتر حصہ چہرہ کے بناؤ

چار پانچ مرتبہ منہ دھونا خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔ بلڈ پریشر جیسے خوفناک اور موذی مرض سے بچاتا ہے۔

ایک مریض کا چہرہ:

ایک مریض کا چہرہ ہر وقت گرم رہتا تھا ٹھنڈی دوائیں ہر قسم کی اینٹی الرجی (ANTI-ALLERGY) ادویات استعمال کیں لیکن افاقہ ندارد۔ اس کو نماز پڑھنے کے بعد نیا وضو کرنے کی تاکید کی گئی اور درود شریف پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک مار کر منہ پر پھیرنے کا کہا گیا مریض حیرت انگیز طریقے سے جلد تندرست ہو گیا۔

(سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

چہرے کے مہاسے اور دانے:

چہرہ دھونے سے چہرے پر دانے نہیں نکلتے یا پھر ان کے نکلنے کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ ماہرین حسن وصحت اس بات پر متفق ہیں کہ تمام کریمیں۔ ابٹن اور لوشن چہرے پر داغ چھوڑتے ہیں۔ حسن اور خوبصورتی کے لیے چہرے کا کئی بار دھویا جانا از حد ضروری ہے۔

کیمیکلز سے بچاؤ اور وضو:

ایٹمی دور میں ہر طرف ایٹمی دھماکے ہو رہے ہیں ماہرین بار بار انتباہ کر رہے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ درخت لگائے جائیں اور آلودگی کو کم کیا جائے چہرے اور کھلے اعضاء کو دھویا جائے ورنہ یہ کیمیکلز جو دھوئیں۔ گرد و غبار اور دھول کی شکل میں چہرے پر جمتے رہتے ہیں ان کا واحد علاج صرف اور صرف وضو ہے۔ دھوئیں میں کئی خطرناک کیمیکلز مثلاً سیسہ (LEAD) وغیرہ ہوتے ہیں جو اگر مستقل یا کچھ عرصہ تک جلد پر جمے رہیں تو جلدی امراض اور الرجی کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

وضو اور امریکن کونسل فار بیوٹی لیڈی ٹیچر کی تحقیقات:

دن میں پانچ مرتبہ وضو کے بعد چہرہ جلدی بیماریوں اور مختلف طرح کی الرجیز سے

سنگھار پر خرچ ہوتا ہے۔ اور برطانیہ، جرمنی اور امریکہ وغیرہ میں اربوں پونڈ مرد و عورتوں کے بناؤ سنگھار اور چہرے میں نئی خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے غمازوں اور بیوٹی کریم پر بلا دریغ خرچ ہو رہا ہے۔ قربان جائیں اس امی نبی کے جس نے دن میں پانچ مرتبہ اس خوبصورت اور رعب دار چہرے کو خدا کے حکم سے پندرہ مرتبہ دھونے کا حکم دیا۔ کیا یہ چار عالم کو کھلی دعوت نہیں کہ وضو کر کے روزانہ پندرہ مرتبہ اس تن کے سب سے نمایاں حصے کو دھو کر دلکش اور صحت مند بنائیں۔

بھنوؤں میں پانی کا رکنا:

وضو کرنے کے بعد بھنویں پانی سے تر ہو جاتی ہیں میڈیکل کے اصول کے مطابق اگر بھنوؤں میں نمی رہے تو آنکھوں کے ایک ایسے خطرناک مرض سے انسان بچ جاتا ہے جس میں آنکھ کے اندر رطوبت زجاجیہ کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ اور مریض آہستہ آہستہ بصارت سے محروم ہو جاتا ہے۔

بندہ کے پاس علاج کے لیے ایک مریض لایا گیا۔ جو نابینا تھا اس کے اندھے پن کو کچھ ماہ گزرے تھے مریض کا کہنا تھا کہ میری نگاہ آہستہ آہستہ کم ہوئی۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آنکھوں میں رطوبت اور نمی کم ہوگئی ہے اعصاب کھنچ گئے ہیں۔

چہرہ دھونے پر چینی عالم (آئیو ٹیکیو کے جلو) کی تحقیق:

طبی اصولوں سے یہ بڑا اہم ہے اس سے چہرہ کے زیریں جلد غدودوں پر اثر ہوتا ہے اور ناک اور سانس کی بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔ دوران خون پر اثر انداز ہو کر عام صحت قائم رکھنے میں ممد ثابت ہوتا ہے۔ چینی عالم آئیو ٹیکیو کے بموجب چہرہ دھونے کی وجہ سے پیٹ، چھوٹی آنت، سینہ بڑی آنت وغیرہ پر اثر ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے مندرجہ ذیل بیماریوں میں راحت محسوس ہوتی ہے۔

آشوب چشم، چکر، ضعف، دانتوں کی کمزوری، سردرد، ذہنی تھکاوٹ، اسہال، گھبراہٹ وغیرہ۔

سویرے اٹھتے ہیں اور منہ دھوتے ہیں تو اس سے آنکھوں کی پتلی سکڑتی ہے اور آنکھیں تروتازہ رہتی ہیں اور انسان آنکھوں کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔

ٹھنڈا پانی آنکھوں کو چمک بخشتا ہے:

اگر آنکھ میں کوئی شے پڑ جائے یا کسی اور وجہ سے کھجلی محسوس ہو تو پانی کے چھینٹے مارنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ یہ بات واقعی سچ ہے کہ پانی کے چھینٹے مارنے سے آنکھوں میں جما ہوا گرد و غبار بہہ جاتا ہے اور آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔ اگر ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو دھویا جائے تو یہ سب سے بہتر ہے کیونکہ ٹھنڈے پانی کے استعمال سے آنکھوں کی عروق سکڑ جاتی ہیں جس سے آنکھوں کی سطحیں صاف شفاف نظر آنے لگتی ہیں۔ اس سے یہ بھی نہیں سمجھ لینا چاہیے کہ ٹھنڈک آنکھوں کے لیے بہتر ہے۔ اگر آپ آنکھوں کی تھکن کو کم کرنے کے لیے ان پر برف سے ٹکور کریں تو ٹھنڈک سے واقعی آنکھوں کو راحت ملے گی لیکن اگر آپ برف کو زیادہ دیر تک آنکھوں سے لگائے رکھیں گے تو ممکن ہے آپ کے ڈھیلے منجمد ہو جائیں۔

وضو میں بازو دھونا:

بازو دھونے سے تروتازہ ہو جاتے ہیں اور اسلام میں اس کا حکم ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ قیامت کے دن وضو کرنے والوں کے بازو چمک رہے ہوں گے اور اس سے ان کی طاقت برقرار رہتی ہے۔

ہم بازؤں کو دھو کر کاروباری دوڑ میں زیادہ حصہ لیتے ہیں اور اس حصہ میں چستی اور پھرتی کی لہر دوڑانے کا انتظام کرتے ہیں۔

کہنیوں تک ہاتھ دھونے کے میڈیکل فوائد:

تقویت وتصفیہ خون دل وجگر کے لیے ہاتھوں کا دھونا مفید ہے چنانچہ حاذق اطباً پر یہ امر مخفی نہیں ہے اور یہ امر بوجہ احسن اسی وقت حاصل ہوتا ہے کہ ہاتھوں کی وہ تمام رگیں جو بواسطہ اور بغیر واسطہ دل اور جگر کو پہنچتی ہیں وہ دھونے میں شامل ہو جائیں اور جو

محفوظ رہتا ہے۔ اور مساموں میں میل جمنے یا بیٹھنے نہیں پاتا۔ امریکن کونسل فار بیوٹی لیڈی بیچر نے اپنے ایک لیکچر کے دوران کہا کہ:

''مسلمانوں کو چہرے کی حفاظت کے لیے کسی کیمیاوی لوشن کی اس لیے ضرورت نہیں کہ ان کے اسلامی وضو کے بعد چہرہ ''رسلہ نرمی'' ہو جاتا ہے کیونکہ صفائی کے علاوہ اس سے چہرے کا بھرپور مساج بھی ہو جاتا ہے۔ جس سے دن میں پانچ مرتبہ دوران خون چہرے کی طرف رواں ہو جاتا ہے''۔

آنکھوں کے امراض سے بچاؤ

Protection from Eye Diseases

آپ کے گھر میں اگر کسی کی آنکھ میں تکلیف ہو تو کہتے ہیں کہ آنکھ میں ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارو پانی ایک ایسا تریاق ہے جس سے آنکھوں کا ہر مرض ختم ہو جاتا ہے۔ گرد و غبار جہاں چہرے اور ناک کو متاثر کرتے ہیں، اس طرح آنکھ کو بھی بہت ہی زیادہ متاثر کرتے ہیں۔ آشوب چشم کی وجہ یہی گرد و غبار ہی ہوتی ہے اور اگر آنکھوں کو دھوتے رہیں تو آنکھیں بے شمار امراض سے بچ جاتی ہیں۔ (بحوالہ ہمدرد صحت)

وضو کی حکمتیں اور موتیا بند کا علاج:

نبی اکرم ﷺ جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے۔ آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں کے موتیا بند کا علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے۔ جو آدمی تہجد کیلیے اٹھے گا اور وضو کرے گا تو آنکھ پر بھی اچھی طرح چھینٹے لگا لے۔ موتیا بند کا علاج ہو گیا۔ سبحان اللہ۔

چہرہ دھونا اور آنکھوں کی تازگی:

منہ دھونے سے منہ کی صفائی ہو جاتی ہے اور ہمارا چہرہ تر و تازہ رہتا ہے اور طبیعت اچھی رہتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق منہ دھونے سے چہرہ تر و تازہ رہتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اس سے نظر ٹھیک رہتی ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ لوگ جو صبح

جس کی کچھ حقیقت ہی نہ ہو۔ان تمام چیزوں سے آرام مل جاتا ہے۔

وضو اور عضلات کی طاقت:

کہنیوں تک ہاتھ دھونے کے عمل سے آدمی کا تعلق براہ رست سینے کے اندر ذخیرہ شدہ روشنیوں سے قائم ہوتا ہے اور روشنیوں کا ہجوم ایک بہاؤ کی شکل اختیار کرتا ہے اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں سر کے اوپر بال آدمی کے اندر انٹینا کا کام کرتے ہیں۔ یہ بات ہم سب جانتے ہیں کہ ہمیں جب تک اطلاع نہ ملے ہم وہ کام نہیں کرتے۔

مثال کے طور پر نیند آتی ہے سونے کیلیے اس وقت ہم بستر پر جاتے ہیں جب ہمیں یہ اطلاع ملتی ہے کہ اب ہمارے اعصاب کو سکون کی ضرورت ہے۔

کہنیوں تک ہاتھ دھونے کا اثر دل ودماغ اور جگر پر:

بازوؤں کو کہنیوں تک دھونے کے پیچھے کیا حکمت ہے؟ کہنی پر تین قسم کی بڑی رگیں ہوتی ہیں جن کا تعلق دل، دماغ اور جگر سے ہوتا ہے۔کہنی تک دھونے سے اس دھلائی یا مساج کی صورت میں ان تینوں Viens کو تقویت ملتی ہے۔

گردن کا مسح اور سر کے رعشہ کا علاج:

تحقیق کے مطابق گردن کا مسح (جو مسلمان وضو میں کرتا ہے) کرنے والے کو بڑھاپے میں سر ہلنے (سر کا رعشہ) کی شکایت نہیں ہوتی کیونکہ جہاں مسح ہوتا ہے وہاں میڈولا ہوتا ہے اور ہاتھوں کی حرکت اور پانی لگنے سے وہاں خون کی گردش تیز ہوتی ہے اور میڈولا میں لچک برقرار رہتی ہے۔

گردن اور کانوں کی پشت پر ٹھنڈا ہاتھ پھیرنے سے ان کے اعصاب مضبوط اور تکان دور ہوگی۔

گردن کا مسح اور اعصابی نظام:

حبل الورید Jugular Vein جس کو ''رگ جان'' بھی کہتے ہیں۔اللہ تعالیٰ کا

رگیں دل وجگر تک پہنچتی ہیں وہ کچھ ہاتھ کی انگلیوں سے اور کچھ کفِ دست وساعد سے اور کچھ کہنیوں سے شروع ہوتی ہیں اسی وجہ سے کہنیوں تک ہاتھ کا دھونا مقرر ہوا تاکہ تمام رگیں دھونے میں داخل ہو جائیں تفصیل اس اجمال کی یہ ہے کہ ہاتھوں کے اور منہ کے دھونے سے دل اور جگر کو تقویت پہنچتی ہے اور پانی کا اثر رگوں کے ذریعہ سے اندر جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قرآن کریم میں وَاَیْدِیَکُمْ اِلَی الْمَرَافِق آیا ہے یعنی وضو میں ہاتھوں کو کہنیوں تک دھوؤ تو جو لوگ فن سرجری وجراحی میں ماہر ہیں وہ اس بات سے خوب واقف ہیں کہ اکحل رگ جس کا دوسرا نام ہفری اظام اور تیسرا نہر البدن ہے جب کبھی دلی وجگری وجلدی بیماریوں کے رفع کرنے اور تصفیہ خون کے لیے اس رگ کا خون نکالنا تجویز کرتے ہیں تو کہنی کے برابر سے ہی اس رگ پر نشتر لگا کر خون نکالا کرتے ہیں۔ کیونکہ اس جگہ میں یہ رگ ظاہر و باہر بھی ہوتی ہے۔ نیز علاوہ دل وجگر کے اس کا اثر سارے بدن پر حاوی بھی ہے پس ہاتھوں کا دھونا کہنیوں تک بھی اس لیے مقرر ہوا کہ نہر البدن کے ذریعہ سے پانی کا اثر پورا پورا اندر چلا جائے۔

جب کہ وضو میں اصل اطرافِ بدن کا دھونا مقرر ہے تو ہاتھوں کا کہنیوں تک دھونا اس لیے ٹھہرا کہ اس سے کم کا اثر نفسِ انسانی پر کچھ محسوس نہیں ہوتا کیونکہ کہنی سے کم وضو نا تمام ہے۔

کہنیوں تک ہاتھ دھونے سے بے شمار بیماریوں سے شفا:

دونوں ہاتھ کہنیوں تک رگڑ کر دھونے سے بڑی آنت، دل، چھوٹی آنت اور دوران خون پر اثر پڑتا ہے جس سے بے شمار بیماریوں میں شفا ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر کھانسی، دم پھولنا، بخار، پھوڑے پھنسیاں، عام کمزوری، قبض، پیشاب کی زیادتی، بواسیر، چکر، گھماٹہ، بلڈ پریشر وغیرہ۔

نہ صرف جسمانی بیماریوں کو فائدہ پہنچتا ہے بلکہ ذہن میں ناپاک خیالات کا اجتماع، ناامیدی، ذہنی کمزوری، بے جا خوف جو ہر وقت پریشان کیے رکھتا ہے۔ یا ایسا خوف

وضو مکمل کر لیا تو اس نے مجھے بلا کر پوچھا آپ کون ہیں۔ میں نے کہا کہ میں مسلمان ہوں۔کہا کہاں سے آئے ہو۔ میں نے کہا پاکستان سے۔ کہنے لگا کہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے ہیں۔ بڑا عجیب سا سوال تھا۔ میں نے کہا کہ دو یا چار ہیں بہر حال مجھے تو پتہ ہی نہیں وہ کہنے لگا تم نہیں جانتے۔ کہنے لگا کہ یہ ابھی تم نے کیا کیا ہے میں نے کہا وضو کیا۔ کہنے لگا کہ روزانہ کرتے ہو۔ میں نے کہا روزانہ بلکہ دن میں پانچ بار کرتا ہوں۔ وہ حیران ہوا اور کہنے لگا۔

''یہاں مینٹل (MENTAL) دماغی امراض کے لیے ہسپتال ہے میں اسمیں سرجن ہوں سوچتا رہتا ہوں تحقیق کرتا رہتا ہوں کہ لوگ پاگل کیوں ہوتے ہیں۔''

پھر کہنے لگا ''میری تحقیق یہ ہے کہ انسان کے دماغ سے سگنل پورے جسم میں جاتے ہیں اور ہمارے جسم کے اعضاء کام کرتے ہیں۔اور ہمارا دماغ ہر وقت (Fluid) کے اندر FLOAT کر رہا ہے اس لیے ہم بھاگتے ہیں کودتے ہیں دوڑتے ہیں پھرتے ہیں اور دماغ کو کچھ نہیں ہوتا اگر وہ کوئی RIGID چیز ہوتی تو اب تک ٹوٹ چکی ہوتی اللہ تعالیٰ نے اس کو (FLUID) کے اندر رکھا ہے۔اس دماغ سے چند باریک رگیں (CONDUCTOR) بن کر آرہی ہیں اور رگیں ہمری گردن کی پشت سے پورے جسم کو جاتی ہیں۔''

سرجن مزید کہنے لگا:

''میں نے جو ریسرچ کی ہے اگر بال بہت بڑھا لیے جائیں اور گردن کی پشت کو خشک رکھا جائے تو ان رگوں کے اندر کئی دفعہ (CONDENSATION) خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور انسان کے جسم پر پھر اس کا اثر ہوتا ہے۔

کئی دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کا دماغ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اس لیے ڈاکٹر نے سوچا اس جگہ (یعنی مسح والی جگہ کو) دن میں دو چار بار ضرور تر رکھا جائے کہنے لگا بھی میں نے آپ کو دیکھا کہ آپ نے ہاتھ منہ تو دھویا ہی ہے لیکن یہاں گردن کی پچھلی طرف بھی

ارشاد ہے کہ ''میں رگ جان سے زیادہ قریب ہوں''۔

وضو میں گردن کا مسح کرنے سے جسم کو ایک خاص توانائی نصیب ہوتی ہے۔ جس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی کے اندر حرام مغز Cerebellum-Spinal-Marrow اور تمام جسمانی جوڑوں سے ہے۔

جب کوئی نمازی گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعہ برقی رونکل کر جبل الورید (اسپائنل کارڈ) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی جبل الورید (اسپائنل کارڈ) میں ذخیرہ ہو جاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے گزرتے ہوئے جسم کے پورے اعصابی نظام کو توانائی بخشتی ہے۔

ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ دماغ قبول اطلاعات کا مرکز ہے اور یہ اطلاعات عصبی برقی لہروں کے ذریعہ منتقل ہوتی رہتی ہیں۔

اطلاع کی ہر لہر اپنا وجود رکھتی ہے اور وجود کا مطلب متحرک رہنا ہے۔ قانون قدرت ہے کہ روشنی، ہوا یا پانی کا بہاؤ ضروری ہے اور کسی بہاؤ کے لیے ضروری ہے کہ اس کا مظہر بنے اور خرچ ہو اس لیے جب کوئی نمازی پیر دھوتا ہے تو زائد روشنیوں (محرکات) کا ہجوم پیروں کے ذریعہ (Earth) ہو کر جسم کو اعتدال نصیب ہوتا ہے۔

سرد ممالک میں گردن کا مسح:

سخت سرد ممالک میں سر اور کانوں کو سردی سے بچانے کے لیے بڑا اہتمام کیا جاتا ہے پس جن کو ایسے ممالک میں پانچ بار روزمرہ سر اور کانوں کو دھونا پڑتا ان کیلیے یہ امر باعثِ ہلاکت یا مرض تھا۔ یہی وجہ ہوئی کہ بطور احتیاط و حفظِ ماتقدم سر اور کانوں کا مسح ایک ایک بار مشروع رہا۔

فرانسیسی سرجن اور پاگل خانے (مسح کرنا):

ہمارے ایک دوست فرانس گئے وہ فرماتے ہیں کہ میں وہاں وضو کر رہا تھا اور ایک آدمی غور سے کھڑا دیکھ رہا تھا میں نے محسوس تو کر لیا لیکن میں وضو کرتا رہا جب میں نے

آپ نے کچھ کیا ہے اس لیے وہ ڈاکٹر کہنے لگا آپ لوگ پھر کیسے پاگل ہو سکتے ہیں مزید یہ کہ مسح سے لو لگنا (SUN STROKE) اور گردن توڑ بخار کا خاتمہ ہوتا ہے۔'' از (شیخ ذوالفقار نقشبندی)

سر کا مسح کرنا:

سر کے بال آدمی کے اندر انٹینا کا کام کرتے ہیں۔ آدمی کا دماغ اطلاعات کا خزینہ ہے۔ جب تک کسی عمل کے بارے میں اسے سگنل نہ ملیں تو ہمارا کھانا پینا، پیاس، نیند، خوشی کے جذبات وغیرہ ان سب کیلیے کوئی اطلاع ہو دماغ کو فراہم ہونا ضروری ہوتا ہے۔

غور فرمائیے! کہ وضو میں سر کے مسح کے وقت ہمارا ذہن سر کے پیدا کرنے والے کی ذات میں مرکوز ہو جاتا ہے تو سر کا ہر بال کثافت و محرومی اور اللہ سے دوری کے خلاف اپنے مصدر اطلاعات کی طرف رجوع ہو جاتا ہے۔

ایسے موقع پر یہ دعا سکھائی گئی ہے اے اللہ آپ ایسے دن ہمارے سر پر اپنے کرم کا سایہ فرمائیں جبکہ سوائے آپ ''ظل سبحانی'' کے کوئی سایہ نہ ہوگا۔ اس طرح کے پاکیزہ تخیلات سے دماغ و ذہن کا متاثر ہونا ضروری ہے اور انسان کو نیکیوں کی طرف بار بار رجوع رہنے کا موقع ملتا ہے۔

سر کا مسح کئی بیماریوں کا علاج

سر کا مسح:

سر انسان کے تمام اعضاء میں سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے تمام اعضاء کے افعال کا تعلق دماغ سے رہتا ہے۔ وضو سے دماغی ارتعاشات (تحریکات) Vibrations سب سے زیادہ طاقتور ہونے لگتے ہیں۔

سر کے مسح سے گھٹیا، چکر، زکام، نیند، کی کمی وغیرہ کی تکالیف میں کمی ہوتی ہے اور بینائی تیز ہوتی ہے۔ دماغی ٹھنڈک سے سکون ہوتا ہے۔

سر کا مسح اور دماغ کی تسکین:

ہم سر پر گیلا ہاتھ پھیریں گے تا کہ بالوں پر چڑھا ہوا گرد و غبار دور ہو جائے اور کھوپڑی کے اندر ڈھکا ہوا دماغ تسکین حاصل کرے۔ ہمارے دماغ کو دن میں پانچ دفعہ ہلکی سردی کا غسل دینے سے اس میں تیزی آنے کا خطرہ ٹل جائے گا اور ہم دل جمعی سے خدا کی یاد اور دنیا کے دھندوں میں وقت دے سکیں گے۔

مسح کرنا اور کان کی بیماریاں

مسح کرنا:

مسح کرنا اسلام کی رو سے فرض ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اپنے سروں کا مسح کرو اور جدید تحقیق کے مطابق مسح کرنے سے کان کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ ہم مسح کرتے وقت شہادت کی انگلیاں کانوں میں ڈالتے ہیں اس سے کان کی صفائی ہو جاتی ہے اور انگلیوں کے ساتھ پانی کان میں پہنچ جاتا ہے۔ اس سے سننے کی صلاحیت تیز ہوتی ہے اور کانوں کے پیچھے جو خالی جگہ ہوتی ہے جہاں پر بال نہیں ہوتے اس کو تر کرنے سے انسان نظر کی کمزوری سے محفوظ رہتا ہے اور اس سے ہمیشہ نظر ٹھیک رہتی ہے اور نظر تیز ہوتی ہے۔

پاؤں دھونا:

پاؤں دھونے سے پاؤں کی صفائی ہوتی ہے اور اس سے انسان پاک وصاف ہو جاتا ہے۔ اس سارے عمل کے دوران انسان کی آدھے سے زیادہ جسم کی صفائی ہو جاتی ہے اور تمام صلاحیتیں تیز ہو جاتی ہیں۔

دنیا کے تمام سائنسدانوں نے اس بات پر تحقیق کی ہے کہ کون سے مذہب کے لوگ زیادہ طاقتور اور صحت اور جسمانی لحاظ سے زیادہ طاقتور ہیں۔ تو انہوں نے آخر میں یہ تجزیہ کیا کہ مسلمان قوم جو کہ صحیح معنوں میں مسلمان ہیں وہ زیادہ طاقتور ہیں اور اس کی سب سے بڑی وجہ میں نے اوپر وضو کے فوائد کی صورت میں بیان کی ہے اور سب سے

بڑھ کر یہ کہ ایک مسلمان جب صبح فجر یا تہجد کی نماز کے لیے بیدار ہوتا ہے تو اس کی حالت خوشگوار رہتی ہے اور سستی اور کاہلی اس کے قریب نہیں پھٹکتی اور وہ سارا دن خوش وخرم رہتا ہے۔ اگر آج مسلمان اسلام کو صحیح معنوں میں سمجھیں اور اس کی تعلیمات پر عمل کریں تو وہ سب پر حاوی ہو جائیں گے اور پوری دنیا میں ان کا بول بالا ہو جائے گا اور یہ تاریخ سے ثابت ہے کہ ہمارے اسلاف نے دنیا پر حکومت کی تو وہ صرف اور صرف اسلام کی بدولت تھی اور آج اس دور میں جتنی بھی ایجادیں ہو رہی ہیں یہ سب اسلام اور قرآن کی مرہون منت ہیں۔

پیروں کے مریض اور انکا وضو میں پیر دھونا:

وضو کے آخر میں تین تین مرتبہ پاؤں کو ٹخنوں تک دھو کر اس طرف خون کے دوران کو جاری کرنے کا موقع دیں گے۔ مطب میں روزانہ درجنوں مرد وعورتیں اس بات کا رونا روتے ہیں کہ ہمارے پاؤں سرد اور اعصاب ان کے مشکل سے حرکت کرتے ہیں۔ جو بھائی بہن دن میں پندرہ مرتبہ سارے بدن کا بوجھ اٹھانے والے پاؤں کو پانی سے غسل دیں گے اس کے پاؤں کیوں نہ گرم اور حرکت میں تیز ہوں گے۔ خدا ہمیں وضو کرنے کی توفیق دے۔

وضو میں پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے کا راز:

۱) پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے میں یہ راز ہے کہ وہ رگیں جو پاؤں سے دماغ کو پہنچتی ہیں وہ کچھ پاؤں کی انگلیوں سے اور کچھ ٹخنوں سے شروع ہوتی ہیں اور ان سب کو دھونے میں شامل کر لینے سے دماغ کے بخارات ردیہ بجھ جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ پاؤں کا دھونا ٹخنوں تک وضو میں مقرر ہوا وَ اَرْجُلَكُمْ اِلَى الْكَعْبَيْنِ ☆ یعنی پاؤں کو ٹخنوں تک دھولو۔

۲) چونکہ پاؤں اکثر ٹخنوں تک ننگے رہتے ہیں اور ان پر اجرام موذیہ اور گرد وغبار پڑتا رہتا ہے لہذا پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے کا امر ہوا۔

۳) پاؤں کو ٹخنوں تک دھونے میں یہ راز بھی ہے کہ اس سے کم ناتمام عضو ہے لہٰذا سارے عضو کا دھونا مقرر ہوا تاکہ اس دھونے کا اثر بالاستیعاب ہو۔

پیروں کے دھونے سے زہریلے مواد کا اخراج:

پاؤں کا ظاہر حال اس امر کا مقتضی ہے کہ جب پاؤں پر موزے نہ پہنے ہوں تو ان کو وضو میں دھونا ہی لازم ہے کیونکہ ننگے پاؤں پر گرد و غبار و اجرام پڑتے اور جمتے رہتے ہیں اسلیے بحالتِ برہنگی ان کا دھونا ہی فرض ہے ہم قبل ازیں لکھ چکے ہیں کہ اطرافِ بدن کے انداموں کے دھونے کا امر اس لیے بھی ہوا کہ جسم کے اندرونی حصہ کے زہریلے مواد خارج ہو کر ان میں جمع ہوتے رہتے ہیں اور ان کی سمیّت جوش مار کر خطرناک امراض کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے اور دھونے سے جوش سمیّت دھیما پڑ جاتا ہے یا کہ از ارہِ مسامات خارج ہو جاتا ہے اور جب برہنہ اطرافِ بدن کو دھویا نہیں جاتا تو گرد و غبار پڑنے سے مسامات بند ہو جاتے ہیں اور مسامات کے بند ہونے سے زہریلے مواد پھر اندر کی طرف جا کر موجب ایذاء و درد ہوتے ہیں پس عدم موزہ کی حالت میں دھونا مقرر ہوا تاکہ اس برہنگی میں جو اجرامِ خبیثہ اور گرد و غبار جمع ہوا ہے وہ زائل ہو جاوے گا۔

ایک کھلاڑی کا اپنے پیر کے مرض کیلیے ڈاکٹر سے سوال:

سوال۔ میں ایک کھلاڑی ہوں صبح اور شام دیر گئے تک مخصوص جوتے پہن کر مشق کرتا ہوں۔ جرابیں بھی پہنتا ہوں۔ اس کی وجہ سے میرے پاؤں پک گئے ہیں۔ معالج کی رائے میں مجھے جو تکلیف لاحق ہے اسے (ATHLETE'S FOOT) کہتے ہیں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

جواب۔ یہ مرض دراصل جوتوں کے مسلسل پہنے رہنے سے ہوتا ہے۔ کھیل کود کی وجہ سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ پیروں میں بھی یہ عمل ہوتا ہے اس کی وجہ سے پنجے اور انگلیوں کے درمیانی حصے میں پسینہ آتا ہے۔ چوں کہ جوتے بند ہوتے ہیں اس لیے

جرابوں میں یہ پسینہ جذب ہوتا رہتا ہے اور بالآخر اس میں عفونت یا سڑانڈ پیدا ہو جاتی ہے جس کے باعث پیر کی جلد متاثر ہوتی ہے اور وہ پک سی جاتی ہے۔ طبِ جدید کی رو سے یہ مرض ایک قسم کی کاہی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو بند اور تاریک مقامات میں پرورش پاتی ہے۔ گرم موسم میں خاص طور پر یہ مرض زور پکڑتا ہے، سرد آب وہوا میں یہ تکلیف نسبتاً کم ہوتی ہے۔ اس کے لیے صحیح اور متناسب تدبیر تو یہی ہے کہ آپ اپنے پیروں کو خوب صاف اور خشک رکھا کریں۔ بہت سے لوگ بالعموم پیروں کی صفائی پر توجہ نہیں کرتے۔ ان کا دن میں صاف کرنا ضروری ہے۔ آپ بھی اپنے پیروں کو مشق پر جانے سے پہلے اور واپس آ کر گرم یا سرد پانی سے خوب اچھی طرح دھویئے۔ اس کے لیے نیم کے پتوں کا جوشاندہ استعمال کرنا زیادہ مفید ہوگا۔ دھوتے وقت انگلیوں کے درمیان مردہ کھال کو احتیاط سے دور کر دیجئے اور پیروں کو اچھی طرح خشک کر لیجئے۔

نوٹ: اگر دن میں ۵ مرتبہ وضو کیا جائے تو پیروں کے مرض سے نجات مل سکتی ہے۔

یورپ میں فزیوتھراپی کے ڈاکٹروں کی تحقیق ’’پیروں کو رگڑ کر دھونا‘‘:

پیروں سے پیٹ، مثانہ، گردے، تلی، پتے اور جگر کا تعلق ہوتا ہے اور پیر کے تلوؤں کا ہتھیلیوں کی طرح تمام اعصاب خاص طور پر تمام غدود سے تعلق رہتا ہے جس کی وجہ سے بھوک کی کمی، تیز بخار، اسہال، نکسیر، عرق النساء، گھٹیا، بواسیر، چکر، جنسی کمزوری، قبض، دم پھولنا اور یرقان سے آرام ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گھبراہٹ پریشانی ایسا خیال کہ میں کچھ خوفناک کام کروں گا۔ پاگل پن خود کو مثالی انسان تصور کرنا اور سارے جہاں کو اپنی طرح بنانے کا خبط، تنہائی سے ڈرنا، کوئی بھی مل جائے اس کے سامنے اپنا دکھڑا رونا۔ ان تمام تکالیف سے نجات مل جاتی ہے۔

ایسے لوگ جو خیالی دنیا میں رہتے ہیں جنہیں زندگی سے کچھ دلچسپی نہیں آئندہ مسرتوں کی آس لگائے بیٹھے رہتے ہیں زندگی نیم خوابی کی حالت میں گزرتی رہتی ہے۔ بیماری میں اچھے ہونے کی بہت کم کوشش کرتے ہیں اور بعض حالتوں میں مرنے کی تمنا کرتے

ہیں کسی کام سے تشفی نہیں ہوتی۔ ساری غلطی اپنے سر منڈھ لیتے ہیں ایسے لوگ وضو میں پاؤں دھو کر اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

یورپ اور امریکہ میں مالش کے ذریعہ (فزیو تھراپی) Physiotheraphy کرنے والے ڈاکٹر بہت ساری بیماریوں کا علاج تلوؤں کو رگڑ کر دھونے سے کرتے ہیں۔ یوں تمام بیماریوں کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔ مثلاً دمہ، بواسیر، فالج، خون کی کمی، نمونیہ وغیرہ جیسی موذی بیماریاں اسی سلسلہ میں آتی ہیں۔

پیروں کے دھونے سے بیشمار امراض کا خاتمہ:

اب اسلام نے دن میں پندرہ دفعہ پاؤں دھونے اور انگلیوں کے خلال کا حکم دیا ہے تاکہ کسی قسم کا کوئی جرثومہ اٹکا نہ رہ جائے۔

پاؤں کو دھونے کی وجہ سے بیشمار امراض کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔ مثلاً ڈپریشن (DEPRESSION)، بے چینی، بے سکونی، دماغی خشکی اور نیند کی کمی جیسے مہلک امراض ختم ہوتے ہیں۔

وضو کا بچا ہوا پانی پینے میں حکمت اور ایک مسلمان ڈاکٹر کی ریسرچ:

وضو کا بچا ہوا پانی پینے میں شفاء ہے۔ اس سلسلے میں ایک مسلمان ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ اس کا پہلا اثر مثانے پر پڑتا ہے، پیشاب کی رکاوٹ دور ہوتی ہے اور خوب کھل کر پیشاب آتا ہے۔ اس سے ناجائز شہوت سے خلاصی ہوتی ہے نیز کسی برتن یا لوٹے سے وضو کیا ہو تو اس کا پانی کھڑے ہو کر پینا مستحب ہے۔

ہمارا فن طب طبعیات پر مبنی ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی حتمی نہیں ہوتیں بدلتی رہتی ہیں۔ ہاں اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے احکامات اٹل ہیں وہ نہیں بدلیں گے۔ ہمیں سنتوں پر عمل طبی فوائد کے لیے نہیں، صرف اللہ کی رضا کی خاطر کرنا چاہیئے لہٰذا اس لیے وضو کرنا کہ میرا بلڈ پریشر نارمل ہو جائے یا میں تازہ دم ہو جاؤں گا، سفر مدینہ اس لیے کرنا کہ آب و ہوا تبدیل ہو جائے گی، گھر اور کاروباری جھنجھٹ سے کچھ دن سکون ملے گا یا

دینی مطالعہ اس لیے کرنا کہ میرا ٹائم پاس ہو جائے گا اس طرح کی نیتوں سے اعمال بجا لانے والوں کوثواب کہاں سے ملے گا؟ اگر ہم ہر نیک عمل اللہ کی خوشنودی کیلیے کریں گےتو ثواب بھی ہوگا اور ظاہری و باطنی طہارت وفوائد بھی حاصل ہوں گے۔

وضو پر مغربی تحقیقات مشاہدات وواقعات

فلپائن میں پاگل پن کا علاج وضو:

ملک محمد انور صاحب فرمانے لگے ہم چند دوست فلپائن کی سیاحت میں تھے ایک جگہ نماز کا وقت آیا ہم تمام وضو کرنے بیٹھ گئے ایک عیسائی دیکھتا رہا پھر کہنے لگا کیا تم تمام پاگل ہو؟ ہم نے کہا نہیں۔ کہنے لگا دراصل بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں پاگل لوگوں کے علاج کے لیے ان جگہوں پر پانی لگایا جاتا ہے جہاں جہاں تم پانی لگا رہے ہو۔

مغربی ممالک میں مایوسی کے مریضوں کا علاج اور وضو:

مغربی ممالک میں مایوسی کا مرض جس کو DEPRESSION کہتے ہیں بہت عام ہے۔ ہر محلے میں پاگل خانے موجود ہیں اور نفسیاتی امراض کے ماہر سب سے زیادہ مصروف رہتے ہیں۔ اس کے برعکس مسلمانوں میں یہ مرض بہت کم ہے۔ خاص کر جن مسلمانوں کا تعلق دین سے زیادہ ہے ان میں یہ مرض بہت ہی کم پایا جاتا ہے۔ چنانچہ مغربی ممالک کے ڈاکٹروں نے اس کی وجہ دریافت کرنے کی کوشش کی ہے۔

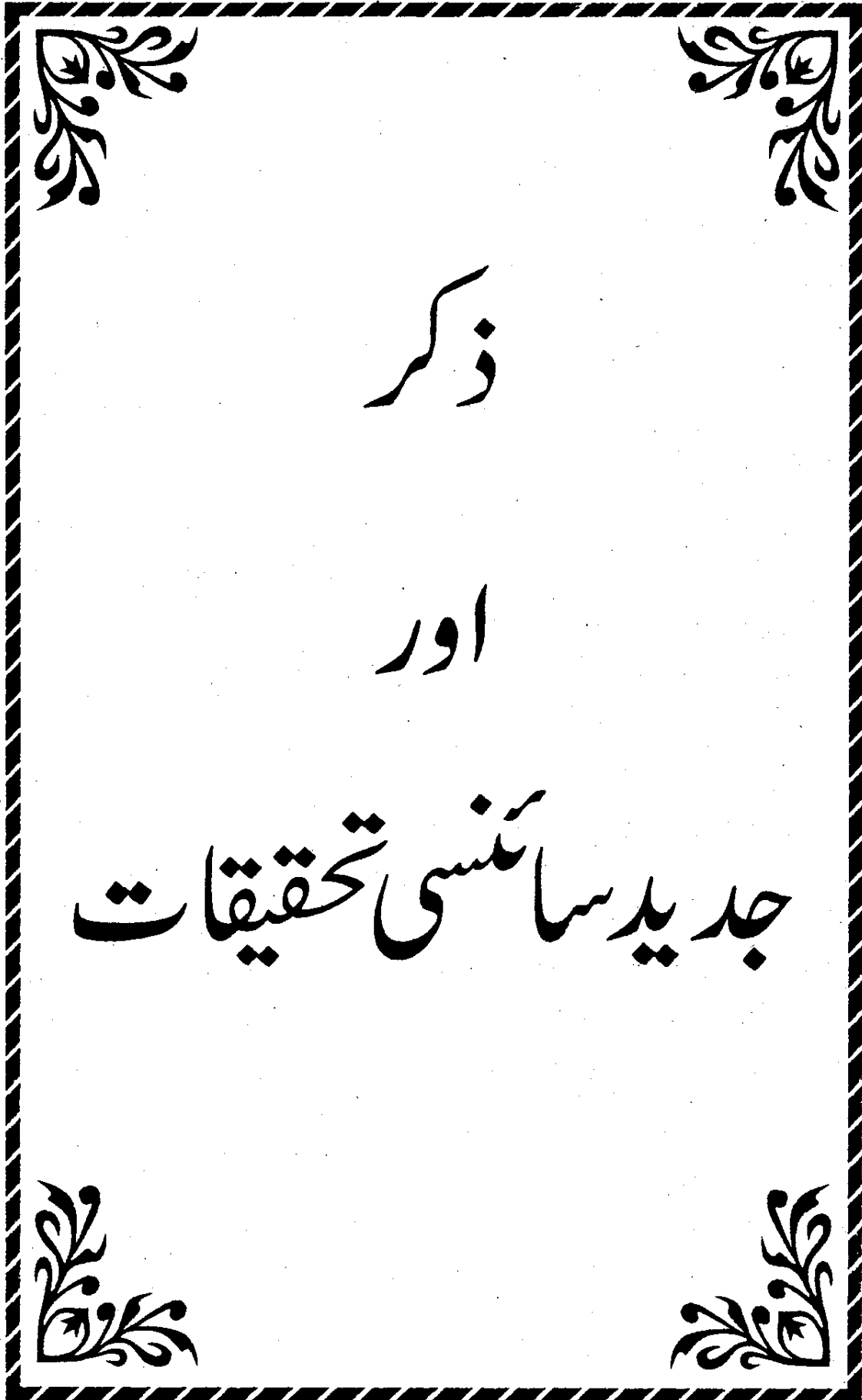
چند سال قبل فیصل آباد گیا تو وہاں کے پنجاب میڈیکل کالج کے سامنے ایک فزیوتھراپسٹ نے دکان کھولی ہوئی ہے ان سے ملاقات ہوئی۔ اس نے ڈپلومہ مغربی جرمنی سے کیا ہوا ہے اور مجھے بتایا کہ اس کو دوران تعلیم جرمنی کے ڈاکٹروں نے بتایا کہ مایوسی کا علاج انہوں نے ادویات کے علاوہ اور طریقوں میں بھی دریافت کرلیا ہے۔

چنانچہ مغربی جرمنی میں ایک سیمینار ہوا جس کا موضوعِ بحث یہ تھا کہ مایوسی یا کا علاج دواؤں کے علاوہ اور کن طریقوں سے کیا جاسکتا ہے۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ اس نے مایوسی کے چند مریضوں کے روزانہ پانچ دفعہ منہ دھلائے اور کچھ مہینوں بعد ان کی

بیماری کم ہوگئی۔

اسی ڈاکٹر نے مایوسی کے مریضوں کا دوسرا گروپ لیا جس کے ہاتھ، منہ اور پاؤں روزانہ پانچ مرتبہ دھلوائے تو اس گروپ میں مایوسی کے مریضوں کو بہت ہی افاقہ ہوا۔ اپنے مقالے کے آخر میں اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ یہ مرض مسلمانوں میں کم اس لیے ہے کہ وہ دن میں کئی مرتبہ منہ، ہاتھ اور پاؤں دھوتے ہیں یعنی وضو کرتے ہیں۔

ذکر

اور

جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر۵:

ذکر کے اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات

زبانی عبادت کی سائنس:

نبی اکرم ﷺ کو جب بھی کوئی مسئلہ درپیش آتا تھا تو مسئلے کی مناسبت سے زبانی عبادت کے لیے وحی آتی تھی مثلاً سبحان اللہ، الحمد اللہ، استغفر اللہ، اللہ اکبر، سبحان ربی العظیم اور سبحان ربی الاعلیٰ وغیرہ ان میں سے ہر لفظ کا دماغ اور جسم پر الگ الگ اثر ہے مثلاً اگر آپ کو اترانے کا مرض ہے تو اس کا علاج الحمد اللہ نہیں ہے۔ بلکہ اگر آپ ان اللہ کان علیاً کبیرا کا ذکر شروع کریں تو اترانے کی عادت ختم ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر آپ میں تکبر لاشعوری طور آیا ہے تو آپ خواہ اللہ کے جتنے بھی پیارے کیوں نہ ہوں اللہ آپ کو اس آدمی کے سامنے ضرور پیش کرے گا جس کے سامنے آپ نے اپنی بڑائی کی۔ اللہ آپ پر اس آدمی کو سوار کرے گا اس کا علاج اللہ اکبر زکر ہے کیا آپ صحیح لفظ کا ذکر کر رہے ہیں اس کا پتہ اس بات سے چلتا ہے کہ اس لفظ کے ذکر سے وہ مخصوص مسئلہ ذہن میں ہلچل مچا رہا ہے یا نہیں اگر ایک آدمی کے سامنے آپ نے اپنی بڑائی بیان کی تھی اور قدرت نے آپ کو اس کے قابو میں کر دیا ہے تو اگر آپ الحمد اللہ کا ذکر شروع کر دیں گے تو آپ کے ذہن میں وہ آدمی نہیں آئے گا۔ اگر اللہ اکبر کا ذکر شروع کر دیں گے تو وہ آدمی ذہن میں ہلچل مچائے گا۔ اس کے خلاف آپ کے ذہن میں نفرت اللہ کے ذکر سے بڑھنا شروع ہو جائے گی اس نفرت کو ذہن سے ہٹائیں یہ سوچیں کہ اللہ نے اس شخص کو آپ پر سوار کیا ہے جب ذکر کی مقدار پوری ہو جائے گی تو ذہن پرسکون ہو جائے گا وہ آدمی دماغ سے محو ہو چکا ہوگا اور آپ کو اس کی طرف سے تکلیف نہیں ہوگی۔

عبادت کے دوران ذکر (ذکر اللہ) اور اس کے شفائی اثرات:

ہمیں جس ذکر (مراقبہ) کی ہدایت دی گئی ہے اس سے مراد دراصل ذات باری

تعالیٰ کو یاد کر کے اس سے اپنا تعلق (تعلق مع اللہ) قائم کرنا ہے۔

۱۔ ''اور اے نبی ﷺ! میرے بندے اگر تم سے میرے بارے میں پوچھیں تو انہیں بتا دو کہ میں ان سے قریب ہی ہوں۔ پکارنے والا جب مجھے پکارتا ہے، میں اس کی پکار سنتا اور جواب دیتا ہوں۔ لہٰذا انہیں چاہیئے کہ میری دعوت پر لبیک کہیں اور مجھ پر ایمان لائیں۔'' (البقرہ ۲:۱۸۶)

۲۔ ''تمہارا رب کہتا ہے، مجھے پکارو میں تمہاری دعائیں قبول کروں گا۔''

(المومن ۲:۱۸۶)

۳۔ ''ایسے ہی لوگ ہیں وہ جنہوں نے (اس نبی کی دعوت کو) مان لیا ہے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے اطمینان نصیب ہوتا ہے۔'' (الرعد ۱۳:۲۸)

۴۔ ''تم مجھے یاد رکھو، میں تمہیں یاد رکھوں گا اور میرا شکر ادا کرو، کفرانِ نعمت نہ کرو!'' (البقرہ ۲:۱۵۲)

۵۔ ''اپنے رب کو بہت یاد کرنا اور صبح و شام اس کی تسبیح کرتے رہنا!''

(آل عمران ۳:۴۱)

۶۔ ''جو اٹھتے بیٹھتے اور لیٹتے، ہر حال میں اللہ کو یاد کرتے ہیں۔''

(آل عمران ۳:۱۹۱)

۷۔ ''اور مرد اور عورتیں اللہ کو کثرت سے یاد کرنے والے ہیں۔ اللہ نے ان کے لیے مغفرت اور بڑا اجر مہیا کر رکھا ہے۔'' (الاحزاب ۳۳:۳۵)

۸۔ ''اے لوگو جو ایمان لائے ہو، اللہ کو کثرت سے یاد کرو اور صبح و شام اس کی تسبیح کرتے رہو!'' (الاحزاب ۳۳:۴۱،۴۲)

ذکر کے بارے میں حضور اکرم ﷺ کے ارشادات:

اللہ تعالیٰ کے تمام دیگر انبیا کی طرح حضور اکرم ﷺ بھی اپنا زیادہ تر وقت ذکر الٰہی میں صرف کرتے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا تھا:

۱۔ ’’جس طرح ہر شے کی صیقل وصفائی سے اس کا رنگ اور میل دور ہو جاتا ہے، اسی طرح قلب کی جلا اور صفائی ذکر الٰہی سے ہوتی ہے۔‘‘

۲۔ ’’حضور اکرم ﷺ سے کسی نے سوال کیا کہ اللہ کی نظر میں روزِ قیامت سب سے زیادہ نیک اور باعزت کون لوگ ہوں گے؟ آپ ﷺ نے فرمایا، وہ جو اللہ کو بہ کثرت یاد کرتے ہیں۔‘‘

۳۔ ’’ایک حدیثِ قدسی میں ہے ’’ارشاد باری تعالیٰ ہے، میں وہ ہوں جیسا کہ میرا بندہ میرے بارے میں خیال کرتا ہے۔ جب وہ میرا ذکر کرتا ہے تو میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں۔ اگر وہ دل ہی دل میں میرا ذکر کرتا ہے تو میں بھی اپنے دل میں اس کا ذکر کرتا ہوں۔ وہ لوگوں میں میرا ذکر کرتا ہے تو میں بھی لوگوں میں اس سے بہتر انداز میں اس کا ذکر کرتا ہوں۔ اگر وہ مجھ سے ایک بالشت قریب ہوتا ہے تو میں ایک ہاتھ اس کے قریب آجاتا ہوں۔ وہ اگر میری طرف چل کر آتا ہے تو میں اس کی طرف دوڑ کر آتا ہوں۔‘‘

یہی وجہ ہے کہ ذکر اور یادِ الٰہی تمام صوفیائے کرام کا محبوب اور پسندیدہ عمل چلا آرہا ہے۔ بقولِ شیخ المرسی ’’ذکر، اللہ کی خوشنودی کا باعث ہوتا ہے، اس سے برائی کی طاقتیں شکست کھا جاتی ہیں، غلطیوں کا ازالہ ہوتا ہے اور زبان جھوٹ، فضول گوئی، غیبت اور منافقت سے محفوظ اور یاد و ذکر الٰہی میں مصروف رہتی ہے۔‘‘

ذکر کے اثرات اور امریکی ماہرین کے تجربات:

’’حکایت‘‘ میں ایک مضمون شائع ہوا تھا جس میں امریکہ کے امراض دل کے ماہرین کے حوالوں سے لکھا گیا تھا کہ ان ماہرین نے تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ اللہ کی عبادت اور ذکرِ الٰہی سے دل کے امراض میں سکون اور افاقہ ملتا ہے۔ یہ اس ملک کے ڈاکٹر ہیں جو اسلام کا نام سننے سے بیزار ہے اور اسلام کی بیخ کنی میں پیش پیش ہے لیکن اس کے ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ نماز اور آیاتِ قرآنی کا باقاعدہ وِرد دل کے مریضوں

کے لیے بہت مفید ہے۔

میں اپنا تجربہ بتاتا ہوں، اور یہ ہمارے شعبہ طب ونفسیات کا بھی تجربہ ہے جو کئی ایک ذہنی مریضوں پر کامیابی سے کیا گیا ہے کہ اللہ کی عبادت یعنی نماز، تلاوتِ قرآن اور آیات کے وِرد یعنی وظیفے سے اعصابی تناؤ، ذہنی انتشار اور جذباتی خلفشار سے نجات مل جاتی ہے۔ آپ دین اسلام سے بھاگیں نہیں۔

اس طرح آپ کی روحانی قوتیں بیدار ہوں گی۔ ذہن سے بوجھ اترے گا تو آپ اپنے متعلق بہتر طریقے سے سوچ سکیں گے۔

ذکر اور دل کا سکون

آج کی دنیا ترقی یافتہ دنیا کہی جاتی ہے۔ مگر یہ تمام تر ترقیاں صرف ''چیزوں'' کی ہوئی ہیں۔ جہاں تک ''انسان'' کا تعلق ہے، وہ بدستور غیر ترقی یافتہ حالت میں پڑا ہوا ہے۔ انسان پیچھے ہے اور چیزیں آگے۔

سب سے بڑی چیز جو انسان چاہتا ہے وہ سکون ہے۔ مگر آج کسی کو سکون حاصل نہیں۔ جدید مادی ترقیوں نے صرف یہ کیا ہے کہ انسان سے اس کا سکون چھین لیا ہے۔ یہ ترقیاں انسان کو سکون دینے میں سراسر ناکام ثابت ہوئی ہیں۔

موجودہ دنیا میں ایک عجیب تضاد نظر آتا ہے۔ یہاں سامانِ سکون ہے مگر سکون نہیں، یہاں قہقہوں کا شور ہے مگر دل کا چین نہیں۔ یہاں خوشی کے اسباب کے ڈھیر لگے ہوئے ہیں مگر حقیقی خوشی کہیں دکھائی نہیں دیتی۔

اس کی وجہ کیا ہے۔ اس کی وجہ بالکل سادہ ہے۔ ہم روح جیسی برتر چیز کو مادہ جیسی کمتر چیز کے ذریعہ خوش کرنا چاہتے ہیں اور ایسا ہونا کبھی اس دنیا میں ممکن نہیں۔ جولین آف ناروچ (Julian of Norwich) نے صحیح کہا ہے کہ ہماری روح کبھی ان چیزوں میں سکون نہیں پاسکتی جو خود اس سے نیچی ہوں:

Our soul may never rest in things that are beneath itself

انسان اشرف المخلوقات ہے۔ وہ ہماری معلوم دنیا کی سب سے برتر مخلوق ہے۔ اس کائنات میں انسان کے اوپر صرف ایک ہی ذات ہے اور وہ خود خالق ہے۔ یہی واقعہ یہ ثابت کرنے کے لیے کافی ہے کہ انسان کے لیے سکون اور راحت کا واحد ذریعہ صرف یہ ہے کہ وہ اپنے خالق کو پالے۔ اس سے کمتر کوئی چیز اس کے لیے سکون اور راحت کا سبب نہیں بن سکتی۔

یہی حقیقت ہے جو قرآن میں ان لفظوں میں بیان کی گئی ہے:

الذین امنو وتطمئن قلوبهم بذکر الله الا بذکر الله تطمئن القلوب (الرعد ۲۸)	جولوگ ایمان لائے اور ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے اطمینان ملتا ہے۔ جان لو، اللہ کی یاد ہی سے دلوں کو اطمینان ہوتا ہے۔

امریکہ کا ہارٹ اسپیشلسٹ اور ذکر:

امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل اسکول کے مشہور معروف ہارٹ اسپیشلسٹ (ماہر امراض قلب) ڈاکٹر پروفیسر ہربرٹ بلسن۔ نے بوسٹن میں اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کی کانفرنس میں یہ انکشاف کر کے سب کو حیرت زدہ کر دیا کہ دل کا کوئی بھی مریض ہر صبح اور شام بیس بیس منٹ اللہ تعالیٰ کا ذکر کرے تو وہ مرض میں یقیناً افاقہ محسوس کرے گا۔

پروفیسر ہربرٹ نے اپنی طویل رپورٹ میں کہا کہ مسلمان جو ہر صبح تلاوت قرآن کرتے ہیں۔ اس سے ذہنی سکون ملتا ہے، اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں بیدار ہو کر دل کو ناگوار بوجھ سے نجات دلا دیتی ہیں۔

پروفیسر ہربرٹ اس امریکہ کا رہنے والا ہے جس نے اسلام کی بیخ کنی اور رسوائی کو اپنا سرکاری اور غیر سرکاری مشن بنا رکھا ہے اس امریکہ کا ایک صف اول کا ڈاکٹر ذکر الٰہی اور تلاوت قرآن کے روحانی اثرات اور اس کے فوائد بتا رہا ہے۔ دوسری بات یہ کہ

اس ڈاکٹر نے یہ بات ویسے ہی نہیں کہہ دی تھی یہ اس کی دس سالہ تحقیق، تجربات اور مشاہدات کا حاصل ہے۔ (بحوالہ ''مایوسی کیوں؟'' ''اسلام صحت اور جدید سائنس)

نفسیاتی الجھنیں اور ان کا حل صرف ''ذکر'':

سائنسی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ بہت سی بیماریاں بڑی حد تک نفسیاتی الجھن کا نتیجہ ہیں مثلاً زخمِ معدہ، دمہ، Rheumatold Arthritis جو جوڑوں کی ایک بیماری ہے وغیرہ، ان بیماریوں کی فہرست میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ ان سب کی بڑی وجہ نفسیاتی الجھنیں ہیں۔ یہ پاگل پن یا ہسٹریا (مالیخولیا) کی قسم کے عوارض نہیں ہیں، بلکہ یہ جسمانی بیماریاں ہیں اور ان سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ دوا ان کا عارضی اور علامتی علاج ہے۔ مریض شفائے کامل اور صحتِ کلی سے اسی صورت میں ہمکنار ہو سکتا ہے جب اس کو اطمینانِ قلب اور ذہنی سکون کی نعمت حاصل ہو جائے۔ یہ بیش بہا دولت اللہ کے ذکر کے سوا کہیں میسّر نہیں۔ چنانچہ فرمانِ خداوندی ہے الا بذکر اللہ تطمئن القلوب، اس کا اصل ثبوت تجربہ ہے۔

ذکر کے عجیب نورانی انوارات اور پیرس کے سرجن کا اعتراف:

وہ پیرس کا مشہور سرجن ہے، اس کے مریضوں میں الجزائر کی ایک بزرگ خاتون ہیں جن کا جسم زخموں سے چور ہے، لیکن کوئی خیریت دریافت کرتا ہے تو وہ بڑے سکون و اطمینان اور مسرت کے ساتھ الحمد اللہ کہتی ہے۔ یہ الفاظ کہتے ہوئے اس کے چہرے پر ایک عجیب چمک ظاہر ہوتی ہے۔ شدید تکلیف کے باوجود آہ و کراہ نہیں کرتی اور نہ ہی مایوسی ظاہر کرتی ہے۔ فرانسیسی سرجن حیرت سے اس مریضہ کو دیکھتا ہے کہ اس کے پائے استقلال میں ذرّہ برابر لغزش نہیں، پہاڑ سے زیادہ وہ ثابت قدم ہے وہ یہ بھی نوٹ کرتا ہے کہ شدید تکلیف کے باوجود یہ ضعیفہ اشاروں ہی اشاروں میں ہاتھ باندھتی اور کچھ زیر لب پڑھتی جاتی ہے، ایسے عالم میں اس پر عجیب نورانی کیفیت ہوتی ہے آخر اس سرجن سے رہا نہیں جاتا وہ اس کو وہ پیکر انسان سے اس اطمینان و سکون کی وجہ دریافت کرتا

ہے، الحمدللہ کے معنی کے بارے میں معلوم کرنا ہے۔ دوسرے ہی دن بغیر کسی سرجری کے اس کے دل ودماغ میں ایمان داخل ہو جاتا ہے۔

سکون کی تلاش

ابھی کچھ عرصہ پہلے کی بات ہے ایک انتہائی خوشحال عرب مملکت کے شہزادے کا تقریباً ۵۰ سال کی عمر میں انتقال ہو گیا۔ خبر وفات کے ساتھ یہ بات بھی سننے میں آئی کہ موصوف عرصہ سے شدید ذہنی بے چینی اور اعصابی تناؤ کا شکار تھے۔

بظاہر یہ بڑی عجیب اور حیران کن بات ہے۔ ایک ایسا شخص جس کو مادی دنیا کی بہترین آسائشیں فراہم ہوں۔ دولت اس کے گھر کی باندی ہو، اقتدار اسی کے گھر کا غلام، شان وشوکت اور عزت وحشمت اس کے سامنے سجدہ ریز، اور پھر بھی وہ بے چین وپریشان.......

یہ شاہ زادے جس خاندان کے چشم وچراغ تھے اس کی بادشاہت کی جڑیں بڑی مستحکم اور گہری ہیں۔ کسی انقلاب کا بھی بظاہر امکان نہیں۔ دولت کا یہ عالم ہے کہ ہم آپ تصور بھی کریں تو نہ کر سکیں۔ یعنی اس دنیا میں سکون واطمینان اور راحت وآسائش کے جتنے انتظامات ہو سکتے ہیں وہ سب مہیا ہیں۔ پھر کیا بات ہے کہ اس شخص نے اپنی زندگی اضطراب اور بے چینی کی نذر کر دی۔

اس زمانہ میں انسان مادی ترقی کی معراج کو پہنچ رہا ہے اس نے اپنی عقلی طاقتوں کے جادو سے کائنات کو اور اس کی طاقتوں کو مسخر کر کے اپنے آرام وسکون کے وہ انتظامات کئے ہیں کہ پچھلے زمانہ کا اگر کوئی انسان آج دوبارہ آجائے تو اپنی آنکھوں پر یقین نہ کرے۔ مگر اس سب کے باوجود آج کا انسان پچھلے زمانہ کے انسان سے کہیں زیادہ بے چین اور پریشان ہے۔ نفسیاتی امراض عام ہوتے جا رہے ہیں اور ہر ایک اپنی بے سکونی کا اظہار کر رہا ہے۔ اس کا اثر معاشرتی سطح پر بھی پڑ رہا ہے۔ بچوں کو ماں باپ کی توجہ نہیں مل رہی ہے۔ طلاقوں کی شرح عام ہوتی جا رہی ہے۔

کتنے ہی آپ کو ایسے ملیں گے کہ مال و اسباب کے ڈھیر لگے ہیں۔ تجارتیں ترقی کر رہی ہیں خدام وحشم کی بھیڑ اشارہ کی منتظر ہے۔ رہائش گاہیں جنت نشاں بنی ہوئی ہیں۔ قسم قسم کے کھانوں اور مشروبات سے دسترخوان بھرے ہوئے ہیں۔ سامان آرائش سے مزین مجلسیں نگاہوں کو خیرہ کئے دے رہی ہیں۔ زرق برق قمقمے کہکشاں کی تصویر پیش کر رہے ہیں ...... مگر دل میں جیسے کانٹے چبھے ہوئے ہیں۔ چہروں پر مسکراہٹیں مگر دل غموں سے لہولہان ہیں۔

تہذیب حاضر کے نیم حکیموں نے اس مرض کا علاج یہ سوچا کہ دل کے اس زخم پر مصنوعی خوشیوں کے مظاہروں اور تقریبات کا مرہم رکھ کر کچھ دلوں کو بہلایا جائے۔ برتھ ڈے ہنی مون، شادی کے دن کی یادگار ...... وغیرہ کے ذریعہ انسان کو خوشیوں کا احساس دلانے کی اس طرح کوشش کی گئی کہ جیسے جسم کے کسی عضو میں کوئی ناسور ہو۔ جس کا تعفن اور تکلیف ناقابل برداشت ہوتے جائیں اور طبیب اس کے اوپر کسی زرق برق خوشنما کپڑے کا غلاف عطر میں بھگو کر چڑھا دے اور مریض کو درد کا ایک زوردار انجکشن لگائے اور پھر اس کو صحت کا سرٹیفکیٹ دے دے۔

ایک عالمی ایئرپورٹ پر ایک چاکلیٹ کا اشتہار دیکھا "The real taste of life" (زندگی کا حقیقی لطف) ایک جگہ ایک مشروب کا اشتہار تھا "What a gay" (کیا مسرت ہے) یعنی جب دل کے اندر سکون کی دنیا اجڑ گئی، جب اس کی کیاریوں میں ہرے بھرے پودوں اور خوشبودار و خوشنما پھولوں کی جگہ صرف جھاڑ جھنکاڑ اور کانٹے ہی بچے تو اس کو پلاسٹک کے گلدستوں سے سجانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ شدید حیرت کا مقام ہے کہ دنیا کے سمجھ دار و باہوش اور تعلیم یافتہ انسانوں کے دل کی ٹیسوں کے علاج کے بجائے ان کو بچوں کی طرح چاکلیٹ دے کر بہلایا جا رہا ہے۔

دراصل اس کا سبب یہ ہے کہ انسان زندگی کے راز کو ہی نہیں پا سکا ہے۔ اس کے پاس زندگی برائے زندگی کے علاوہ کوئی مقصد نہیں ہے وہ زندگی کی تگ و دو میں کولہو کے

بیل کی طرح لگا ہوا ہے۔ جس کی کوئی منزل سوائے چکر کاٹتے رہنے کے نہیں۔ اس کے دل کی پیاس اس کو سرابوں کے پیچھے دوڑا رہی ہے۔ ایک لذت کے بعد دوسری لذت اس کے بعد تیسری کے حصول کی کوشش۔ مگر جب اس کو وہ حاصل ہو جاتی ہے تو اس کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ بھی بالکل بے کیف ہے اور اس طرح اس کا دماغ بری طرح اس پریشان کا خاطری کے جال میں پھنستا چلا جاتا ہے۔

حقیقت میں انسان کو اپنی زندگی کے مقصد کی تلاش ہے اور جب تک اس کو یہ مقصد نہیں مل جاتا اس کو اس ذہنی وبال سے نجات نہیں مل سکتی۔ انسان کی فطرت کے اندر یہ سوال پوشیدہ ہے کہ اس کی زندگی کا مقصد کیا ہے۔ اب اس کے نام نہاد مسیحا اس کو جتنا بھی بہلانا چاہیں مستقل طور پر انسان مطمئن نہیں ہوسکتا۔

ہاں جو لوگ رازِ ہستی کو پالیتے ہیں اور اپنی زندگی کے مقصد کے حصول کی طرف گامزن ہو جانے کی جن کو توفیق مل جاتی ہے حقیقی سکون ان کو مل جاتا ہے۔ ان بندوں کے پاس مال کی ریل پیل نہیں ہوتی مگر ان کے دل آسودہ ہوتے ہیں اس لیے کہ دلوں کا حقیقی سکون و اطمینان اللہ کی یاد اس کے تعلق، اس سے محبت اور اس سے آس لگانے میں ہے " الا بذکر اللہ تطمئن القلوب " جن بندوں کا یہ حال ہوتا ہے منزل کا شوق ان پر راستہ کی مشکلات آسان کر دیتا ہے اور وہ سب خوشی کے ساتھ برداشت کر لیتے ہیں۔ راستہ کی ناہمواریاں ان کے لیے نشاط انگیز پیغام لاتی ہیں۔ ان کو زندگی کا جو لطف میسر ہوتا ہے اس کا دوسرے تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ان کے لیے دوسروں کی مثال اس بچے کی سی ہوتی ہے جو اپنی نادانی سے کھلونوں کے پیچھے مرا جاتا ہے اور پھر اسی سے کچھ دیر کے لیے بہل بھی جاتا ہے۔ ان کو جو لذت وکیف، جو حقیقی مسرت وخوشی اور جو اطمینان حاصل ہوتا ہے وہ اس کو کسی بڑی سے بڑی نعمت دنیا کے مقابلہ میں بھی چھوڑ نہیں سکتے۔

اللہ کے ایک ایسے ہی بندے نے کہا تھا:

واللہ لو علمت الملوک ما نحن فیه من اللذة و النعیم لجالدونا علیه بالسیوف	قسم بخدا اگر بادشاہوں کو بھی پتہ چل جائے کہ ہم کسی قسم کی لذت و دل ربا سے محفوظ ہو رہے ہیں تو وہ لشکر لے کر ہم سے اس کو چھیننے آ جائیں۔

علامہ ابن حزم نے اپنے رسالہ مداوۃ النفوس میں لکھا ہے کہ دنیا میں بھی صاحب ایمان (حقیقی ایمان والا) ایک دنیا والے غیر مومن سے زیادہ آرام و راحت محسوس کرتا ہے مشہور محدث ابن المنکدر کہتے ہیں:

انی الدخل فی اللیل فیهولنی فأصبح حین أصبح وما قضیت منه أربی	رات آتی ہے تو وہ مجھے بڑی بارونق و پر کیف لگتی ہے (اور میں صبح تک ذکر و دعا و عبادت میں مشغول رہتا ہوں) یہاں تک کہ صبح ہو جاتی ہے اور میرے دل کی پیاس نہیں بجھتی۔

اللہ کی یاد سے سکون قلب:

اللہ کی یاد سے مسلمانوں کو سکونِ قلب نصیب ہوتا ہے۔ اللہ کے راستے میں پیدل جماعتیں جو افریقہ کے ممالک میں چل رہی ہیں واپس آ کر بتاتی ہیں کہ جب یہ لوگ نماز میں مشغول ہوتے تھے تو وہاں کے غیر مسلم ان کے قریب آ کر بیٹھ جاتے تھے۔

جب ان سے قریب آ کر بیٹھنے کی وجہ دریافت کی گئی تو انہوں نے تسلیم کیا کہ ہمیں سکون Mental Peace ملتا ہے جو ان کو دنیا کی کسی اور چیز سے نہیں ملتا۔

ایک دفعہ جماعت والے جب نماز پڑھ رہے تھے تو بستی کے عیسائی لوگ مسلمانوں کے ساتھ آ کر کھڑے ہو گئے اور رکوع قیام اور سجدہ کرتے رہے۔ جب ہمارے ساتھی نماز سے فارغ ہو گئے تو انہوں نے عیسائیوں سے نماز میں شرکت کی وجہ پوچھی تو انہوں نے بتایا کہ اس طرح کرنے سے انکی پریشانیاں دور ہو گئیں اور دل کو سکون نصیب ہوا۔

نیز انہوں نے یہ بھی بتایا کہ جب مسلمان اذان دیتا ہے تو ان کو اطمینان محسوس ہوتا ہے۔

ایک عیسائی بستی سے جب جماعت جانے لگی تو وہاں کے لوگوں نے جماعت سے کہا کہ دو کام نہ چھوڑنا ایک اذان اور دوسرا جماعت کیونکہ ان دونوں میں ان غیر مسلموں نے سکون پایا۔

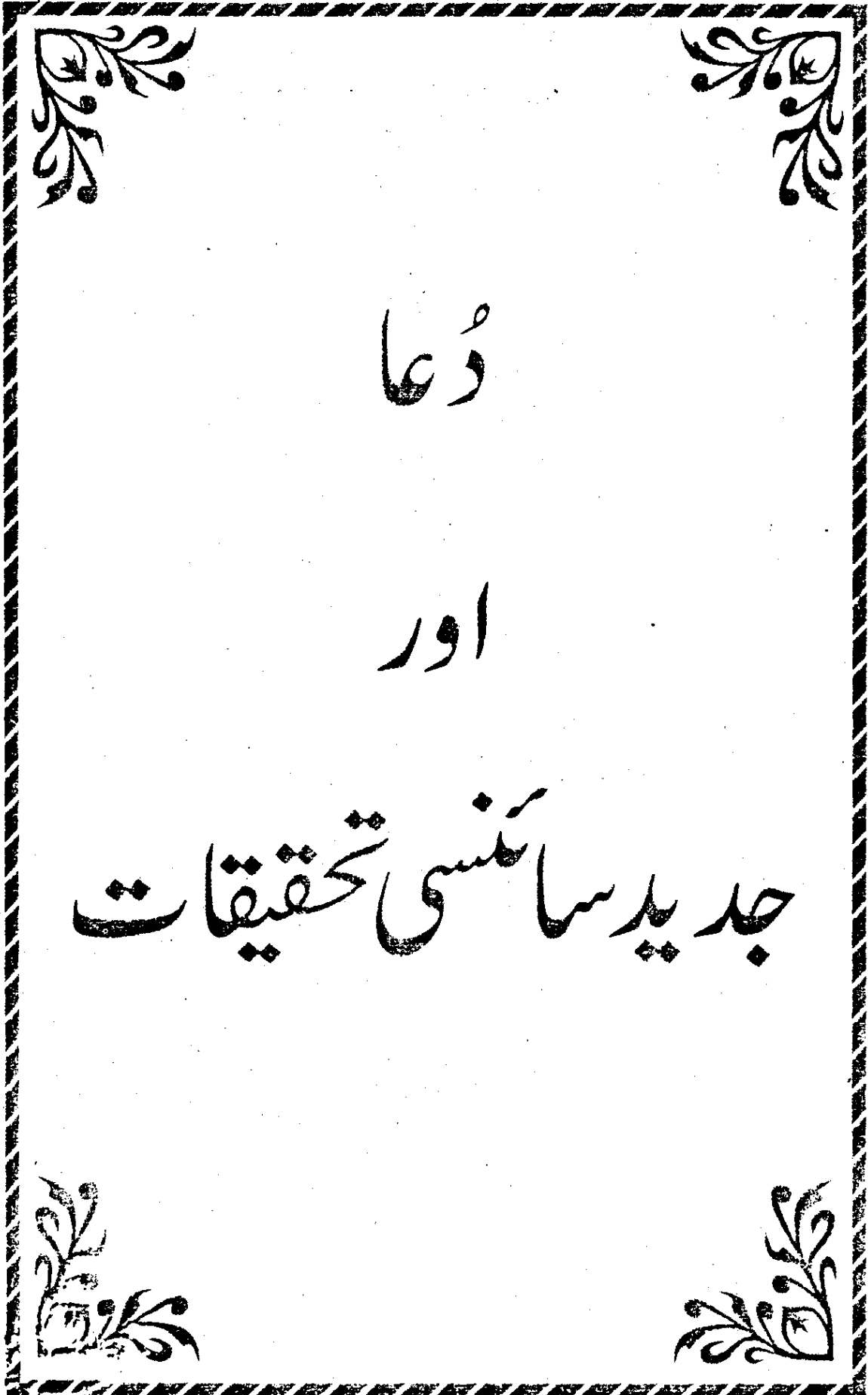
ذکر کی برکت سے خدا نے اس کے شر سے مجھے محفوظ رکھا:

یہ واقعہ جو میں نے تحریر کیا ہے یہ ہمارے مدرسے کے مہتمم حضرت محمد لقمان صاحب دامت برکاتہم کا ہے جو حضرت شیخ الحدیث مولانا درخواستی رحمتہ اللہ علیہ کے خاص مریدوں میں سے ہیں اور ورع تقویٰ میں ہمارے اسلاف کا نمونہ ہیں:

وہ فرماتے ہیں ''میر پور خاص کے مضافات میں ایک زمین دار کی زمینوں پر میں کام دار تھا۔ کچھ غیر مسلم بھیل کولہی وغیرہ ہاری تھے۔ قریب ہی سکھوں کے زمانے کا بنا ہوا ایک کمرہ تھا۔ کمرے کی چھت گر چکی تھی۔ میں نے ہاریوں کی مدد سے چھت دوبارہ تعمیر کی تاکہ دوپہر کو کچھ دیر آرام کرلیا کروں۔ بہرحال میں عموماً زمینوں سے رات کو گھر واپس چلا جایا کرتا تھا۔ ایک دن مجھے زمینوں پر کچھ دیر ہوگئی تو میں نے شب اسی کمرے میں گزارنے کا ارادہ کیا۔ جب ہاریوں کو میرے اس ارادے کی خبر ہوئی تو مجھے اس کمرے میں رات گزارنے سے منع کیا۔ منع کرنے کی وجہ معلوم کرنے پر پتہ چلا کہ اس کمرے میں سے رات کو عجیب وغریب قسم کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ میں نے اس کو لغو خیال کیا اور اسی کمرے میں اپنا قیام کیا۔ عشاء کی نماز کے بعد قبلہ رخ ہو کر لیٹا ہوا میں اپنے اوراد پورے کر رہا تھا کہ اتنے میں مجھے کتوں کے بھونکنے کی آواز سنائی دی۔ جب باہر تاریکی میں میں نے غور سے دیکھا تو مجھے ریچھ نما کوئی چیز اپنی طرف آتی دکھائی دی۔ جب وہ میرے قریب پہنچی تو میری اور اس کی نظریں آپس میں ٹکرائیں اور دل اور زبان سے ذکر جاری ہونا بند ہوگیا اور وہ میرے بالکل قریب آگئی اور قریب آکر مجھے اس طریقے سے دبایا کہ جیسے گلے ملتے ہیں۔ مجھے اپنی پسلیاں ٹوٹتی ہوئی محسوس ہوئیں

لیکن اللہ کا مجھ پر فضل ہوا اچانک اور خود بخود میرے دل سے ذکر شروع ہو گیا۔ جوں جوں میرا ذکر بڑھتا جاتا تھا، اس کی گرفت ڈھیلی ہوتی جاتی تھی۔ بالآخر اس نے مجھے چھوڑا اور اپنی راہ لی۔ اللہ کے ذکر کی برکت سے اللہ نے اس کے شر سے مجھے محفوظ رکھا۔" (''حبیب اللہ فیضی'' معلم مدرسہ قاسم العلوم، میر پور خاص)

ذکراور جدید سائنس:

اسلام کے ایک اور بنیادی رکن ''توحید'' کلمہ طیبہ کے بارے میں دیکھیں کہ اس میں کیا سائنسی فوائد ہیں یہ بات تو ذکر کرنے والوں کو ہی معلوم ہو سکتی ہے اور اگر اس میں کوئی شک ہو تو کر کے دیکھ لیں۔ ذکر کلمہ یا کوئی اور ذکر درود شریف وغیرہ کا بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مسلسل ذکر کرنا ورزش کا موجب ہوتا ہے۔ اس سے سانس تیز ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں کو اپنا عمل تیزی سے کرنا پڑتا ہے۔ خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ سانس ناک کے ذریعے لیا جاتا ہے جو کہ طبی اور ڈاکٹری نقطۂ نگاہ سے بہت فائدہ مند ہے۔ جو لوگ ذکر الٰہی میں وجد کرنے لگتے ہیں، مجھے بتایئے کہ کس معیاری ورزش سے کم ہے یہ وجد۔ یہ ایک حقیقت ہے۔ پُرسکون قلب تو سب بیماریوں کے لیے شافی ہے۔

دُعا
اور
جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۶:

دعاؤں کے اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات

دعا:

جب انسان اللہ تعالیٰ جل شانہ کی بارگاہ میں دعا کے لیے ہاتھ اٹھاتا ہے۔ یعنی اپنی آرزو اور خواہش بارگاہِ ایزدی میں پیش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا کو شرفِ قبولیت بخشتے ہیں جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ربانی ہے:

وَاِذَا سَأَلَکَ عِبَادِیْ عَنِّیْ فَاِنِّیْ قَرِیْبٌ اُجِیْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِ.

ترجمہ: ''جب میرا بندہ مجھے پکارتا ہے تو میں اس کے قریب ہوتا ہوں اور اس کی پکار کا جواب دیتا ہوں۔''

جب انسان پریشان ہوتا ہے اور کسی مصیبت میں گرفتار ہوتا ہے یا کوئی خواہش یا آرزو دل میں لے کر اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور اپنی دلی خواہش کی تکمیل کے لیے غیبی امداد کا طالب ہوتا ہے یعنی انسان کی خواہش ہوتی کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے غیبی اسباب میرے ہم آہنگ ہو جائیں اور میری خواہش پوری ہو جائے لیکن قبولیت دعا کے لیے یہ شرف ہے کہ خواہش جائز ہو.....علاوہ ازیں۔

قبولیت دعا کے بارے میں علمائے کرام کے دو نظریئے ہیں ایک نظریہ یہ ہے کہ جب بندہ بارگاہِ ایزدی میں پکارتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی درخواست سماعت کے لیے قبول فرماتے ہیں اور جب موقع مناسب ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ غیبی اسباب مہیا فرما کر اس کی جائز خواہش پوری کر دیتے ہیں۔

دوسرا نظریہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ دعا قبول ہی اسی وقت فرماتے ہیں جب کہ بندہ تمام کائنات سے منہ موڑ کر اور تمام دنیا سے مایوس ہو کر اور تمام بت غیر اللہ کے توڑ کر جو کہ اس کے دل و دماغ میں ہوتے ہیں۔ اللہ کی بارگاہ میں پکارتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس دعا کو

شرف قبولیت بخشتے ہیں۔

جب تک انسان کے دل و دماغ میں غیر اللہ کے بت موجود ہیں اور جب تک وہ ان سے آس لگائے ہوتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی دعا کو رد کر دیتے ہیں لہٰذا قبولیت دعا کے لیے ضروری ہے کہ سائل صرف اللہ تعالیٰ ہی سے امید رکھے۔ جیسا کہ قرآن حکیم میں یہ دعا سکھلائی گئی ہے:

ایاک نعبد وایاک نستعین ۔ ترجمہ: ''خاص تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور خاص تجھی ہی سے مانگتے ہیں۔''

دعاؤں سے حصولِ اعانت:

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں ''بیماری اور مرض، بندے کو اللہ کے قریب لے آتے ہیں۔'' اسی کو قرآن حکیم میں یوں فرمایا گیا ''اے لوگو جو ایمان لائے ہو، صبر اور نماز سے مدد لو۔ اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔'' (البقرہ ۲، ۱۵۳)

حضور ﷺ کسی کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے تو یہ دعا فرماتے:

''یا اللہ! تکلیف کو دور فرما دیجئے۔ اے انسانوں کے رب! شفا عطا فرمایئے، کیوں کہ آپ شافی ہیں اور آپ کی شفا سے بڑھ کر کوئی شفا نہیں۔ شفا کا سامان صرف آپ ہی فرماتے ہیں جس کے بعد پھر کوئی بیماری باقی نہیں رہتی۔''

حضور اکرم ﷺ خود اپنی صحت کے لیے یہ دعا فرمایا کرتے تھے:

''یا اللہ! میرے جسم کو شفا عطا فرمایئے۔ میرے قلب کو شفا عطا فرمایئے۔ میری نظر کو تمام بیماریوں سے شفا عطا فرمایئے'' (یہ دعا آپ ﷺ تین مرتبہ دہرایا کرتے تھے)۔

احادیث نبویہ ﷺ میں بھی دعا کے بارے میں واضح ارشاد ہے ''دعا عبادت کا مغز ہے'' ایک روایت ہے ''اللہ تعالیٰ کو یقین محکم کے ساتھ پکارا کرو، اس معنی میں کہ تمہاری دعا ضرور قبول ہوگی۔'' جو لوگ دعا نہیں کرتے اللہ تعالیٰ ان سے ناراض ہو جاتے ہیں، کیونکہ ہمارے پیارے رسول ﷺ نے فرمایا ''اللہ تعالیٰ کے ہاں دعا سے

بڑھ کر عزیز ترین کوئی چیز نہیں۔'' آپ ﷺ کا ارشاد ہے ''دعا مومن کا ہتھیار ہے دین کا ستون اور زمین وآسمانوں کا نور ہے۔'' یہ بھی فرمایا کہ ''ہر چیز اللہ تعالیٰ سے مانگا کرو یہاں تک کہ جوتے کا تسمہ ٹوٹ جائے تو وہ بھی اللہ تعالیٰ سے مانگو۔''

ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ حضرت جبرئیل علیہ السلام رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے اور کہا ''اے محمد ﷺ! کیا آپ ﷺ بیمار ہو گئے ہیں؟'' آپ ﷺ نے فرمایا ''ہاں'' پھر انہوں نے کہا ''اللہ کے نام کے ساتھ آپ ﷺ کو جھاڑتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ ﷺ کو اذیت دیتی ہے اور ہر جاندار کے شر سے اور ہر حسد کرنے والی آنکھ سے۔ اللہ کے نام سے آپ ﷺ کو جھاڑتا ہوں اور اللہ آپ ﷺ کو شفا دے۔''
(احمد مسلم)

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ جب ہم میں سے کوئی بیمار ہوتا تو رسول اللہ ﷺ اس پر دایاں ہاتھ پھیرتے اور فرماتے ''دور کر دے بیماری اے لوگوں کے رب اور شفا دے، تو ہی شافی ہے تیری شفا کے بغیر شفا نہیں۔''

دعا کیا ہے

شاید آپ نے کبھی سوچا ہو، دعا کیا ہے؟ ہر دور میں دعا کی مختلف وضاحتیں کی گئی ہیں لیکن ایک دانا کے بقول ''دعا نام ہے قلب کی کشادگی کا، جس طرح آپ ایک باوفا دوست پر بھروسا کرتے ہوئے اپنے دل کا حال اسے سناتے ہیں!'' ہم دعا کے وقت خدا سے اسی طرح باتیں کرتے ہیں جیسے ایک عبد اپنے معبود سے کرتا ہے۔ ہم اسے سب کچھ بتاتے ہیں پھر اس سے مدد کے ملتجی ہوتے ہیں۔

اصل دوستی وہ ہے جس میں خود غرضی کا شائبہ بھی نہ ہو۔ ہمیں جس کی دوستی یا سرپرستی پر ناز ہوتا ہے ہم اس کا ہر مشورہ قبول کرنے کو تیار رہتے ہیں۔ ہم اس کی ہدایت پر فخر کرتے ہیں اور جو کچھ اس سے مل جاتا ہے اسے خوشی سے قبول کرتے ہیں۔ دعا ذریعہ ہے اللہ تک پہنچنے کا جو ہمارا سب سے بڑا دوست، سب سے بڑا محبّ اور سب سے بڑا چاہنے والا ہے!

مشہور بات ہے کہ مصیبت میں خدا یاد آتا ہے۔ دکھ تکلیف میں مریض کے منہ پر بے اختیار اس کا نام یاد آجاتا ہے۔ لوگ اس کے نام پر خیرات بانٹتے ہیں اور نہ صرف خود اپنی صحت کی دعا مانگتے ہیں، بلکہ دوسروں سے بھی اپنے لیے دعا کراتے ہیں۔ اگر ہم کہیں کہ یہ خود غرضی ہے تو غلط نہ ہوگا۔ دعا تو وہ ہے جو ہر حال میں مانگی جائے اور خدا کی معاونت اور زلزلے، قحط، سیلاب اور ایسی ہی دوسری آفات کے زمانے میں اجتماعی دعائیں کی جاتی ہیں اور خدا کی پناہ تلاش کی جاتی ہے لیکن اگر ہم صحت و عافیت کے طالب ہیں تو ہمیں خدا سے اپنا رابطہ ہمہ وقت استوار رکھنا چاہیئے۔ وہ ہماری ضروریات جانتا ہے اور انہیں اس انداز میں فراہم کرتا ہے جو وہ ہمارے لیے سب سے اچھا سمجھتا ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ اگر خدا ہماری تمام ضروریات جانتا ہے تو پھر ہمیں دعا کیوں مانگنی چاہیۓ؟ وہ سب کا حاجت روا ہے خواہ اسے کوئی مانے یا نہ مانے۔ تو کیا دعا سے فرق پڑتا ہے؟ جواب صرف یہ ہے کہ خود غرضی سے آلودہ دعا بے فائدہ رہتی ہے۔

دعا کو مادی وسائل حاصل کرنے کا ذریعہ نہ بنایئے۔ اس کا مقصد تو صرف یہ ہے کہ آپ خالق کائنات سے نزدیک تر ہو جائیں۔ ہم اس لیے دعا نہیں مانگتے کہ ہم خدا کی قدرت پر اثر انداز ہوں، بلکہ ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہم اس سے ہم آہنگی اور مطابقت اختیار کر لیں اور ہمیں اس وقت واقعی بڑی خوشی ہوتی ہے جب ہماری دلی خواہشات کا جواب آتا ہے خواہ طریقہ قدرے مختلف ہی کیوں نہ ہو۔

ساری دواؤں سے مؤثر دوا:

ساری دنیا میں ایسی کوئی بیماری نہیں جس کی دوا نہ ہو۔ ساری دواؤں سے بڑھ کر مؤثر دوا قرآن حکیم ہے، جس کے متعلق صاحب قرآن نے خود فرمایا: ''ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جن سے بیماریاں دور ہوتی ہیں۔'' اسی طرح فرمایا ہے۔ ''آپ کہہ دیجئے یہ قرآن ایمانداروں کے لیے راہنما اور شفا ہے، جو لوگ اس پر یقین

رکھتے ہیں انہیں ضرور شفا ملتی ہے۔''

صدیوں ہی سے یہ بات تسلیم کی جارہی ہے کہ شافی مطلق صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔سقراط نے بھی یہی نکتہ جانا تھا۔اور معالج ہونے کے باوجود وہ برملا کہتا تھا۔''میں زخموں پر مرہم پٹی کرتا ہوں، انہیں اچھا اللہ کرتا ہے۔'' اور یہی بات حضرت ابراہیم علیہ السلام نے فرمائی تھی۔'' اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے۔'' رب تعالیٰ نے خود فرمایا ہے'' اور اگر اللہ تمہیں کسی قسم کا نقصان پہنچائے تو اس کے سوا کوئی نہیں جو تمہیں اس نقصان سے بچا سکے۔''

دعا امت کے لیے بہترین خزانہ ہے:

دعا ذکرِ الٰہی کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔اور یہ بندے اور اس کے رب کا تعلق قائم کرنے میں ایسا ہی اثر رکھتی ہے۔جیسے کہ کوئی کسی سے بالمشافہ گفتگو کرتا ہو۔بندہ اظہار عبودیت کے ساتھ اپنی ساری کمزوریوں، مصیبتوں اور دکھ درد کو کھول کر اپنے آقا کے سامنے رکھ دیتا ہے تو اس کا دل ہلکا ہو جاتا ہے۔اور ایک ان جانا اطمینان وسکون اسے ڈھانپ لیتا ہے۔دعا کے آداب میں سے ہے کہ لقمۂ حرام سے پرہیز کرے اور دلی سوز وگداز کی بھرپور کیفیت طاری ہو۔کوئی بھی دعا ضائع نہیں جاتی۔البتہ دعا یا تو فوری قبول ہو جاتی ہے۔یا مشیتِ ایزدی کی طرف سے مقررہ وقت پر اس کا ظہور ہوتا ہے۔ بصورت دیگر اگر اس کا اس حالت میں قبول کرنا بندے کے حق میں بہتر نہ ہو۔تو اس کے بدلے میں کوئی دیگر خیر وخوبی مرحمت ہو جاتی ہے۔یہ بھی فرمایا گیا ہے کہ اگر دعا کے نتائج اس عالم میں ظاہر نہ ہوں تو آدمی کیلیے آخرت میں اس کا مناسب ثواب لکھ دیا جاتا ہے۔مطلب یہ ہے کہ دعا کبھی رائیگاں نہیں جاتی۔

قرآنِ حکیم میں اہلِ حق کی دعائیں بیان ہوئی ہیں۔جو بہت مؤثر ہیں۔انبیاء علیہم السلام کی دعائیں ہمارے لیے سنت کا درجہ رکھتی ہیں۔خصوصاً حضور نبی اکرم ﷺ کی تعلیم کردہ دعائیں امت کے لیے بے بہا خزانہ ہیں۔ہر موقع اور ہر بیماری کے لیے

حضور ﷺ نے دعا تعلیم کی ہے ضرورت ہے کہ علماء اور اہلِ علم اس سمت میں ریسرچ سے کام لیں۔ اور عوام کی راہنمائی کے لیے ایسی دعاؤں کے فضائل اور مواقع کھول کر بیان کریں۔ تا کہ دعاؤں سے سائنٹیفک طریقے سے فیض حاصل کیا جائے۔

دعائے صحت:

فرض کیجئے ایک شخص ایسے دکھ تکلیف میں مبتلا ہے کہ طبی سائنس کوئی مداوا نہیں کر سکتی اور وہ یہ سمجھنے سے قاصر ہے کہ آخر اس آزمائش کے لیے صرف اسی کو کیوں منتخب کیا گیا۔ یاد رکھئے کہ خدا اپنے بندوں کو خواہ مخواہ دکھ نہیں دینا چاہتا۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہم اس کی حکمت کو سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ہماری دانش محدود ہے۔ ممکن ہے ہمارا طرزِ زندگی بعض تبدیلیوں کا طالب ہو۔ ہمارے کھانے پینے کی عادات، تفریح، کام کاج ہم خود تو کوئی تبدیلی پیدا کرنے کو تیار نہیں ہوتے، لیکن بیماری ہم سے سب کچھ کرا لیتی ہے۔ مایوس نہ ہوئیے۔ مایوسی گناہ ہے۔ جس خدا نے بیماری دی ہے وہی شفا بھی دے گا۔ وہ بڑا رحیم، بڑا کریم ہے۔ بیماری سے ہی انسان کے بعض ارفع جذبات بیدار ہوتے ہیں۔ ترحم، استقلال، صبر، برداشت، کرم، ہمدردی اور دوسروں کیلیے سمجھ بوجھ، رواداری وغیرہ۔

بیماری کے زمانے میں ہی آپ کو اپنے متعلق کچھ سوچنے کا موقع بھی مل جاتا ہے ورنہ زندگی کی دن رات کی مصروفیات اتنی فرصت بھی نہیں دیتیں۔ اگر آپ کو اپنی اصلاح کرنے کا ایک اچھوتا موقع مل جاتا ہے۔ اس موقع سے فائدہ اٹھائیے اور سوچئے کہ آپ کو ہسپتال میں کیوں آنا پڑا؟ خدا سے یہ توقعات وابستہ نہ کیجئے کہ آپ غلطیاں کریں اور وہ ان کے نتائج سے آپ کو محفوظ رکھے۔

ایک بڑی وجہ کہ ہر دعائے صحت قبول نہیں ہوتی، یہ ہے کہ قوانین فطرت کی خلاف ورزی کرتے رہتے ہیں۔ بیماری سے صحت یاب ہو جانے کے بعد بھی ہم میں سے بیشتر کو عقل نہیں آتی اور وہ پھر وہی حرکت کرتے ہیں جو ان کی علالت کا سبب بنی۔ انہیں

تجربے سے فائدہ اٹھانا چاہیئے اور اپنی باقی زندگی صحت اور فطرت کے بنیادی قواعد و قوانین کی پابندی کرتے ہوئے گزارنا چاہیئے۔

اگر آپ کو خدا پر یقین ہے، آپ اس کے وجود کے قائل ہیں اور اسے غفور و کریم سمجھتے ہیں تو آپ اپنے معاملات مکمل طور پر اس پر چھوڑ دیں گے، بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنے کسی خیر خواہ پر چھوڑ دیتے ہیں اس کے بعد آپ نتائج سے لاپرواہو جاتے ہیں۔ اللہ والوں کو اپنے تمام معمولات خدا پر چھوڑ دینے میں بڑا سکون ملتا ہے۔ اگر ان کی دعاؤں سے کسی قریبی عزیز کو شفا نصیب بھی نہیں ہوتی تب بھی وہ ہمت نہیں ہارتے۔ ان کے معتقدات اور خدا پر ان کے ایقان میں کسی قسم کا ضعف پیدا نہیں ہوتا۔ کس انسان کو دنیا سے کس وقت رخصت ہونا ہے، یہ فیصلہ خدا کو کرنا ہے ہمیں نہیں۔ وہی بہتر جانتا ہے کہ کسی متنفس کو دنیا میں رہنے کی کتنی مہلت ملنی چاہیئے اور ہمیں خدا کے مطیع بندوں کی حیثیت سے اس کے ہر فیصلے کو خندہ پیشانی سے قبول کرنا چاہئے! دکھ درد کے وقت دعا کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ اس سے مریض کو بڑا سکون ملتا ہے کیونکہ اس وقت اس کا رابطہ براہ راست اپنے خالق کیساتھ ہو جاتا ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ زمین آسمان کے درمیان رشتہ قائم کرنے والا روحانی اقدام بھی دعا ہے۔ دعا کچھ اور نہیں۔ انسان کو اس وقت اپنی بے بضاعتی اور خدا کی لامحدود قوتوں کا احساس ہوتا ہے۔ دعا سے ہی خدا کی محبت کا جذبہ ابھرتا ہے اور شاید عجز و انکسار کا بھولا ہوا سبق یاد آجاتا ہے جس سے ہم اپنے ساتھیوں سے قریب تر ہو جاتے ہیں۔

مذہب اور دعا:

پریشانیوں، الجھنوں اور مایوسیوں کے سیاہ بادلوں میں انسان کا واحد سہارا خدائے پاک کی ذاتِ بے ہمتا ہے۔ خدا سے دعا کرتے وقت انسان دل میں اطمینان اور روح میں سکینت محسوس کرتا ہے۔ اور اسے بہت حد تک ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ مصائب اور تکالیف کی دنیا سے نکل کر امن آرام، سکون اور اطمینان کی دنیا میں آگیا ہے۔ جب

مصائب و آلام میں انسان پوری طرح گھر جاتا ہے۔ اور اسے نجات کی کوئی راہ نظر نہیں آتی تو وہ خدا کا دامن پکڑ کر عجز و نیاز سے گڑگڑا کر دعائیں کرتا ہے۔ اپنے دل کی آرزوئیں اپنے محسن حقیقی کے سامنے رکھ دیتا ہے۔ اور اس طرح اپنی مصیبتوں اور تکلیفوں کا بوجھ ہلکا کرتا ہے۔

اگر آپ فطرت یا تعلیم و تربیت کے اعتبار سے مذہبی آدمی نہ بھی ہوں پھر بھی دعا آپ کے یقین سے زیادہ آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

دعا انسانی فطرت ہے:

علامہ فضل الٰہی عارف اپنی کتاب فلسفہ دعا میں لکھتے ہیں:

''دعا مانگنا حسین انسانی فطرت کا تقاضا ہے چنانچہ جب ہم مبتلائے آلام ہوتے ہیں اور مصیبتیں ہمیں چاروں طرف سے آ گھیرتی ہیں تو ہمارے ہاتھ دعا کے لیے بے اختیار اٹھ جاتے ہیں۔ دل مضطرب سے معاً الفاظ پکار بن کر نکلتے ہیں، بے ساختگی میں نکلی ہوئی یہی آواز دعا کہلاتی ہے۔''

مصیبت میں پکارنے کی جبلت ایک مسلمہ حقیقت ہے۔ انسان اپنے اس جبلی ادراک کے تحت ایک برتر ہستی کے سامنے اپنے عجز کا اعتراف کرتا ہے اور اسے فریاد رس سمجھ کر امداد و اعانت کا طالب ہوتا ہے۔ دین فطرت کا ترجمان بھی اس انسانی فطرت پر ان الفاظ میں روشنی ڈالتا ہے۔ جب انسان کو کوئی نقصان پہنچے تو اپنے پالنے والے کو پکارتا ہے اور ہمہ تن اسی کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ پکارنے کی اس جبلت کی تعدیل کی صحیح صورت اللہ اور صرف اللہ سے دعا مانگنا ہے۔

بے چینی اور افسردگی کے اسباب اور دعا کے ذریعے اطمینان قلب:

ہم بے چین، مایوس اور پریشان اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ ہم نے کسی سے امیدیں لگا رکھی ہوتی ہیں اور جب وہ امیدیں پوری نہیں ہو پاتیں تو ہم افسردگی کا شکار ہوتے ہیں۔

عدم سکون کا دوسرا باعث ''ہل من مزید'' کا رجحان ہے یعنی ایک خواہش اگر پوری بھی ہو جائے تو تسلی نہیں ہوتی بلکہ اس سے ایک اور خواہش پیدا ہوتی ہے اور بالآخر یہ اپنے جلو میں حرمان و یاس کو لاتی ہے۔ لمبی لمبی امیدیں اور خواہشات یقیناً عدم اطمینان کی طرف رہنمائی کرتی ہیں یہی وجہ ہے کہ دین فطرت نے ''طول امل'' کی پرزور مذمت کی ہے اور ہمیشہ قناعت کی تعلیم دی ہے۔

دعا، اطمینان قلب کے لیے بہترین ذریعہ ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ کے حضور میں جو دعائیں بھی مانگی جائیں گی ان میں غیر ضروری خواہشات کو دخل نہیں ہوگا۔ دعائیں ہماری آرزوؤں، تمناؤں اور خواہشوں میں نکھار پیدا کرتی ہیں اور ہمیں قناعت کی دولت بخشتی ہیں۔ دعا کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے اطمینان قلب کی نعمت خود بخود حاصل ہو جاتی ہے۔ دل، انقباض کے بعد ایک قسم کی طمانیت، کشادگی اور رنج والم کے بعد فرحت وانبساط محسوس کرتا ہے۔ ٹامس کارلائل کا نظریہ مسرت دعا کی حکمت کا ایک پہلو خوب واضح کرتا ہے۔ اس کا نظریہ ہے کہ ہم اگر خوشی کو براہ راست منتہائے مقصود نہ بنالیں تو خوشی خود بخود حاصل ہو جائے گی۔ ہم جب اپنا مطمح نظر براہ راست مسرت کو بنالیتے ہیں یا تجزیہ کرنے لگتے ہیں تو ہمیں مایوسی ہوتی ہے۔ ذہنی کوفت ہوتی ہے اور ہم دکھی ہوتے ہیں۔

دعا کی خوبی ملاحظہ ہو کہ تکلیف میں ہم دعا مانگتے ہیں تو اس وقت صرف دل کا اطمینان مطمح نظر نہیں ہوتا بلکہ ہماری خواہش ہوتی ہے کہ وہ مصیبت دور ہو جائے یا کوئی آرزو پوری ہو۔

چنانچہ دعا کے بعد خواہ مصیبت دور ہو یا نہ ہو، آرزو پوری ہو یا نہ ہو دل کو تسلی ضرور ہوتی ہے اور گڑگڑا کر دعا مانگنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ غم و یاس کے بادل جو دل و دماغ پر چھائے ہوتے ہیں وہ اشک بن کر برس جاتے ہیں اور اس طرح دکھ درد کی تلخی کم ہو جاتی ہے۔

تم مجھے یاد کرو میں تمہیں یاد کرونگا:

عزیزوں دراصل خالقِ کائنات انسان کے ساتھ ہر ساعت اور ہر آن شامل ہے۔ یعنی اس کی شہہ رگ سے زیادہ قریب ہے۔ وہ مکمل ربوبیت کا حامل ہے۔ یعنی اپنی مخلوق کا ساتھ کبھی نہیں چھوڑتا۔ ایک مثال سے اس بات کو سمجھیں۔ آپ نے ایک بڑھئی سے کرسی بنوائی۔ اور کئی سال اسے استعمال کرتے رہے۔ پھر اچانک اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ کر الگ ہوگئی۔ اب آپ کبھی اس بڑھئی کے پاس نہیں جائیں گے۔ اور اگر وہ مل بھی گیا۔ تو وہ پرانی کرسی کو ہاتھ لگانا کسرِ شان سمجھے گا۔ مرمت کے لیے کسی اور مستری کی تلاش کرنی ہوگی کیوں کہ کرسی بنانے والے کا تعلق کرسی سے اسی وقت کٹ گیا تھا جب اس نے وہ بیچ دی تھی۔ لیکن خالقِ کائنات اپنی مخلوقات کے ایک ایک فرد سے ہر لمحہ اور ہر آن تعلق رکھتا ہے۔ اور اسے بھولتا نہیں ہے۔ صرف عارضی طور پر آزمائش میں ڈالتا ہے۔ یہ ہماری اپنی غفلت اور ناشکری ہے۔ کہ ہم اسے یاد نہیں کرتے۔ اور طرح طرح کی مصیبتوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پھر اس کا فرمان ہے۔ کہ جب میرا بندہ میری طرف ایک قدم بڑھتا ہے۔ تو میں دس قدم اس کی طرف بڑھتا ہوں فَاذْكُرُوْنِيْ اَذْكُرْكُمْ تم مجھے یاد کرو گے تو میں تم کو یاد کروں گا۔ اَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبِ ☆ خبردار رہو کہ اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ خدا کا ذکر دنیا کی تمام مصیبتوں کا علاج ہے۔

کن کی دعائیں قبول ہوتی ہیں ؟

اللہ تعالیٰ نے یہ بات بار بار بیان فرمائی کہ مصائب اور مشکلات کو دور کرنیوالا صرف اللہ تعالیٰ ہے اور تنہا وہی مصیبت زدہ اور مضطرب لوگوں کی التجائیں سنتا ہے اور ان کی دعاؤں کو قبولیت بخشتا ہے۔ اسی سے استغاثہ کیا جاتا ہے۔ وہی تمام کائنات کا فریادرس ہے۔ وہ تمام مصیبتوں اور بلاؤں کو دور کرنے والا ہے وہی سب کا خیرخواہ ہے اور وہی خیر و برکت کا مالک ہے اور وہی تقسیم کرنے والا ہے اور وہی بلاشرکت غیرے

سب کام انجام دیتا ہے۔

پوشیدہ طریقے سے دعا مانگنا افضل ہے۔ دعا کے لیے پہلے لوگ بہت کوشش کرتے تھے اور اس انداز سے مانگتے تھے کہ برابر بیٹھنے والے کو ان کی آواز سنائی نہ دیتی تھی۔ ان کی دعائیں ان کے اور ان کے رب کے درمیان راز و نیاز کی حیثیت رکھتی تھیں۔ جو لوگ نماز کے پابند ہیں وہ آغازِ نماز سے لے کر آخر تک دعا سے بے نیاز نہیں رہ سکتے یا وہ دعائے عبادت وثناء میں مشغول ہیں۔ یا دعا طلب وسوال میں، وہ کسی بھی حال میں ہوں بہر کیف دعا میں مصروف رہتے ہیں۔ دعائے عبادت ہی ایسا عمل ہے جو تمام عبادات سے زیادہ اعلیٰ و افضل ہے۔ یہی حالت اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہنے والے، قرآن کی تلاوت کرنے والے اور دوسری عبادات کرنے والوں کی ہے کیونکہ وہ اللہ تعالیٰ پہ بھروسہ کرتے ہیں اور اسی سے مانگتے ہیں لہٰذا دعا کرنے والا بھی عبادت گذار کہلاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی حمد وثناء کر کے اس کے محبوب حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ پر درود شریف بھیج کر دعا مانگنی چاہیئے۔ دنیا و آخرت میں عافیت کی دعا کرنی چاہیئے اور کامل یقین کے ساتھ دعا کرنی چاہیئے۔ دعا میں عجلت نہیں کرنی چاہیئے۔ بعض لوگ کہتے رہتے ہیں دعا قبول نہیں ہوتی۔ دعا دافع بلا ہے۔ قضا وقدر سے بچنے کی کوئی اور تدبیر نہیں صرف دعا نفع پہنچاتی ہے اور بلاؤں سے بچاتی ہے۔ دعا میں قطعیت نہیں کرنی چاہیئے کہ اے اللہ تو اگر چاہے تو یہ کر دے بلکہ اپنی طرف سے پورے عزم و یقین سے دعا کرنی چاہیئے پانچ آدمیوں کی دعائیں خاص طور پر قبول ہوتی ہیں۔

1۔ مظلوم کی دعا جب تک وہ بدلہ نہ لے۔

2۔ حج کرنے والے کی دعا جب تک وہ لوٹ کر گھر نہ آئے۔

3۔ راہ خدا میں جہاد کرنے والے کی دعا جب تک وہ شہید نہ ہو جائے۔

4۔ بیمار [illegible] نہ ہو جائے۔

5۔ ایک بھائی کی دوسرے بھائی کے لیے غائبانہ دعا۔

قرآن پاک جب ختم ہوتا ہے اس وقت اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ہوتی ہے اور دعا قبول ہوتی ہے۔خانہ کعبہ پر پہلی نگاہ پڑتی ہے تو قلب ونظر پر ایک خاص اثر ہوتا ہے اسی طرح اذان اور اقامت کے درمیان دعا مانگنی چاہیئے۔

دعا کے نفسیاتی پہلو اور جدید تحقیق

دعا ذہنی صحت کو بہتر کرنے میں بہت اہم کردار کی حامل ہے خاص کر ڈپریشن (یاسیت) اور تشویش کے علاج میں بہت مؤثر آلہ علاج ہے۔ دعا کس طرح ذہنی بیماریوں میں معالجاتی اثرات مرتب کرتی ہے۔آیئے ان پہلوؤں کا تجزیہ کریں۔

تکلیف دہ جذبات کا اظہار (Catharsis):

ایک فرد جب اپنے اللہ تعالیٰ کے حضور ہاتھ اٹھا کر دعا مانگتا ہے تو وہ اللہ تعالیٰ کو اپنا خالق و مالک تسلیم کرتا ہے اس کا تکبر انکساری میں ڈھل جاتا ہے اور وہ اس کے حضور معصوم بن کر عرض کرتا ہے کہ اے خدا میں بہت گناہ گار ہوں۔ان الفاظ کے ساتھ ہی اس کے تحت الشعور میں موجود گناہوں اور غفلتوں کے تمام واقعات شعور کی اسکرین پر منکشف ہوتے ہیں جو کہ اس کے لیے تکلیف دہ ہوتے ہیں کیونکہ خدا تعالیٰ کی گرفت کا خوف ان پر طاری ہوتا ہے اس خوف کی وجہ سے بعض اوقات فرد کی آنکھوں سے آنسو بھی بہنے لگتے ہیں۔عام حالات میں فرد ان تکلیف دہ واقعات کو شعور میں لانا برداشت نہیں کرسکتا مگر خدا تعالیٰ کے حضور وہ ان واقعات کا سامنا کرنے پہ مجبور ہو جاتا ہے کہ وہ جانتا ہے کہ خدا تعالیٰ اس کے باطن سے اس سے بھی زیادہ باخبر ہے۔لہٰذا وہ اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ سے معافی کا درخواست گزار ہوتا ہے۔اس کی آنکھوں سے بہنے والے آنسو اور دل سے نکلنے والی آہیں اس کے دکھ و درد کو کم کر دیتی ہیں۔نفسیات کی زبان میں اس عمل کو (Catharsis) کہتے ہیں جو کہ فرائڈین تحلیل نفسی کے مطابق نفسیاتی مسائل کے حل میں معالجاتی اثرات کا حامل ہے۔

کرداری تبدیلی (Behaviour Modification):

دعا کرتے وقت فرد اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کا اعتراف (Confession) کرتا ہے اور آئندہ ان غلطیوں کو نہ دہرانے کا عہد کرتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے کردار (Behaviour) میں مثبت اور مستقل تبدیلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔

امید (Hope):

فرد اللہ تعالیٰ کے حضور دعا اس لیے مانگتا ہے کہ وہ یقین واثق رکھتا ہے کہ وہی اس کے مسائل کو حل کرنے کی طاقت رکھتا ہے اور وہ اس کے مسائل حل کرے گا۔ اس طرح وہ مستقبل میں اپنے مسائل کے حل ہونے کی امید باندھ لیتا ہے اور اپنی تشویش اور یاسیت پہ قابو پالیتا ہے۔

ارتکاز توجہ (Concentration):

مریضوں کے علاج کے دوران دعا کو جہاں تشویش، یاسیت اور احساس گناہ کے علاج کے لیے استعمال کیا گیا ہے وہاں اسے ارتکاز توجہ میں انتشار کے علاج میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ جب کوئی فرد خدا تعالیٰ کے حضور دعا مانگتا ہے تو وہ خود کو خدا تعالیٰ کے حضور حاضر سمجھتا ہے لہٰذا اس حالت میں اپنی عرض حال کے علاوہ کوئی اور خیال اس کے ذہن میں آتا ہی نہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں انتشار پیدا کرنے والے خیالات خود بخود آنا ختم ہو جاتے ہیں۔

تجزیہ ذات (Self Analysis):

دعا مانگنے کے دوران فرد اپنی کوتاہیوں اور غلطیوں کا تجزیہ کرتا ہے جہاں اسے اپنے مثبت کردار سے آگاہی ہوتی ہے۔ ہاں اسے اپنی غلطیوں اور منفی کردار نیز اس سے اٹھائے جانے والے نقصان کا بھی احساس ہوتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے اندر بصیرت پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے مسائل کے حل کے لیے مثبت طرز عمل اپناتا ہے۔ فرد اپنے مسائل سے گھبرانے کے بجائے قوت ارادی سے کام لیتے ہوئے انہیں حل کرنے

کے لیے اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتا ہے۔

تسکین کا حصول (Satisfaction):

دعا مانگنے کے بعد فرد کے اندر یقین محکم پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اپنے مسائل کے حل کے لیے کی جانے والی کوششوں کے نتائج کو نہ صرف خدا پر چھوڑ دیتا ہے بلکہ خدا تعالیٰ سے مثبت نتائج کی امید لگا لیتا ہے جس کے نتیجہ میں اسے مکمل تسکین و مسرت کا احساس ہوتا ہے یہی ذہنی حالت معالج کے معالجاتی کردار کا مقصد ہوتی ہے لہٰذا دعا ایک ایسا آلہ علاج ہے جس کا استعمال معالج اور مریض کو مایوس ہونے سے بچائے رکھتا ہے۔

سائنس اور دعا:

جدید سائنس روحانیات کو اس لیے کھلے دل سے قبول نہیں کرتی کہ یہ چیز اس کے عملی اور مادی تجربہ میں نہیں آتی۔ تاہم روحانیت کے اثرات اور واردات اس کثرت اور تواتر سے ظہور میں آرہی ہیں کہ اس کے متعلق کچھ نہ کچھ کہنا ہی پڑتا ہے۔ خدا نظر نہیں آتا۔ لیکن اس کائنات میں جو نظم اور ضبط موجود ہے۔ اور اکثر محیر العقول واقعات رونما ہوتے ہیں۔ جن کی کوئی توجیہہ نہیں کی جاسکتی۔ یہ سب کچھ اس کے وجود کا پتہ دیتے ہیں۔ آخر ابتدائی سائنس نے بھی تو روشنی کی طبعی خصوصیات اور برقی و مقناطیسی لہروں کے وجود کی پیشین گوئی کی تھی۔ اور یہ صرف نظریات ہی تھے۔ عملی تجربات نے خاصے عرصہ بعد ان کی تصدیق کی۔ پروفیسر سٹیفن لکھتا ہے۔ کہ جان ٹینڈل وہ پہلا سائنسدان ہے۔ جس نے دعا کے اثرات پر اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ اور کہا ہے۔ کہ اگر دعا واقعی مریض کو صحت یاب کرتی ہے تو ہمیں لازمی طور پر ''اس قوت'' کا پتہ چلانا چاہیئے۔ جو دعا میں پوشیدہ ہے اور اس مقصد کے حصول کیلیے ہمیں اپنے تجربات سے کام لینا چاہیئے، لیکن عیسائی مذہبی اجارہ داروں نے ٹینڈل کی مخالفت میں طوفان برپا کر دیا۔ اور اسے کلیسا کے خلاف بغاوت قرار دیا۔ ویسے بھی تثلیت کے پرستاروں سے روحانیت کی توقع فضول ہے۔ تین خداؤں کے ماننے والے ایسے مظاہر سے تطابق

کیسے قائم کر سکتے ہیں۔ جن کا تعلق وحدانیت کے ساتھ بہت گہرا ہے وہ خدا جو وحدہٗ لاشریک ہے، دلوں کے بھید جاننے والا ہے اور اپنے بندوں کی دعائیں سننے والا ہے۔ اس نے خود بندوں کو دعا مانگنے کی اجازت دی ہے۔ اور کہا ہے کہ وہ بے قرار دل کی گہرائیوں سے نکلی ہوئی دعائیں قبول کرتا ہے۔ لادین سائنس نے تو یہ کہہ کر اس سے پیچھا چھڑا لیا کہ ہم نے راکٹوں میں پرواز کی ہے آسمانوں کی پہنائیوں میں سیر کی ہے۔ ہمیں کہیں خدا نظر نہیں آیا۔ اگر ان سائنسدانوں کو ان کی ظاہری آنکھوں سے خدا نظر نہیں آیا۔ تو یہ ان کی نظر اور دہریہ خیالات کا قصور ہے۔ خدا تو ذوقِ یقین والوں کو نظر آتا ہے۔ ان کو آسمانوں تک جانے کی بھی ضرورت نہیں۔ گھر بیٹھے خدا کا دیدار کر لیتے ہیں ہم یہاں اپنے موضوع سے ہٹ کر تصوّف کی طرف نہیں جانا چاہتے۔ اور اپنے دلائل عوام کی عقلی سطح کے مطابق رکھ کر کچھ عرض کرنا چاہتے ہیں۔

دعا کے سائنسی اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات:

حالیہ برسوں میں دعا کی اہمیت اور قبولیت کو وسیع پیمانے پر تسلیم کیا گیا ہے۔ سائنسی حوالے سے یہ بات ثابت ہے کہ دعا اور مکمل ایمان سے مرض کی بیالوجی تبدیل ہو جاتی ہے اور مریض خود کو صحت مند محسوس کرنے لگتا ہے۔ مطالعاتی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ دعا سے بدن میں فزیکل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اعصابی خلیوں میں ایک طرح کی تحریک اور حرکت پیدا ہوتی ہے جو شفا کا باعث بنتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ رقت آمیز گڑگڑاہٹ کے علاوہ دعا کا اثر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب دعا مانگنے والا اپنے گھر سے باہر کسی عبادت گاہ میں ہو یا اپنے ملک سے باہر کسی مقدس مقام پر خشوع وخضوع کے ساتھ دعا مانگے۔ دعائیہ علاج شاید سائنس کو قابل قبول نہ ہو لیکن اس کی شفا بخشی کے پیش نظر سائنسی ماہرین کو اس کی طرف خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ دکھی اور روگی لوگ اس کی برکات سے فائدہ اٹھا سکیں۔ ویسے بھی آپ دیکھتے ہیں کہ جب مریض لاعلاج ہو جاتا ہے اور دوائیں بے اثر ہو جاتی ہیں تو

لوگ دعا کا ہی سہارا لیتے ہیں کچھ ایسے ہی قومی حالات کے پیش نظر مولانا حالی نے کہا تھا۔ ''اے خاصہ صاحبان رسل اب وقت دعا ہے'' ۔ اپنے لیے ضرور دعا کریں لیکن کسی اور کی بددعا سے بھی بچیں۔

تبرس از آہ مظلوماں کہ ہنگامہ دعا کردن، اجابت از در حق سہرا استقبال مے آید

دعا پر سائنسی و تحقیقی انکشاف:

تجربات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ دعاؤں کے اثرات مسلم یا غیر مسلم کی تفریق کے بغیر سب کے لیے یکساں ہوتے ہیں مگر دعائیں عالمگیر پیمانے پر کیسے اثر انداز ہوتی ہیں؟ اور کس طرح مسلم اور غیر مسلم سب کو یکساں فائدہ پہنچتا ہے؟ اس سوال کا جواب کوئی بھی نہیں دے سکا۔ حتیٰ کہ نہ ایسا علاج کرنے والے معالج اور نہ ہی وہ سائنسدان جو اس پر ریسرچ کر رہے ہیں کہ یہ کیسے ہو جاتا ہے۔

نیویارک کے سائنسدان Ben Stein کا کہنا ہے کہ اس کی ممکنہ وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ بنیادی طور پر ہر زندگی ایٹم سے تشکیل پاتی ہے۔ کوانٹم فزکس کے متعدد تجربات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اگر دو الیکٹران آپس میں ملک کر الگ الگ بھی ہو جائیں حتیٰ کہ ایک کائنات کے ایک سرے پر اور دوسرا دوسرے سرے پر، پھر بھی دونوں ایک ہی حالت Degree میں رہیں گے یعنی ان میں کوئی تبدیلی نہیں آئے گی اور دونوں میں ایک خاص قسم کا تعلق برقرار رہے گا جب تک کہ ان میں سے کوئی ایک کسی اچانک حادثے کی وجہ سے اپنی حالت تبدیل نہ کر لے۔ کوانٹم فزکس کی تشریح کے مطابق مذکورہ بالا دونوں الیکٹرانز کی حالت کے لیے جو اصطلاح وضع کی گئی ہے وہ Entangled ہے جو ۱۹۳۰ء میں جرمن طبیعات دان ''ایرون شروڈنگر'' نے پیش کی تھی۔ تھیوری کے مطابق Entangment (یعنی الیکٹرانوں کی تبدیل شدہ حالت) کسی بھی Quantem System جو آپس میں ایک باہمی تعلق رکھتے ہوں، کے درمیان ایک مضبوط بانڈ Bond بنا سکتی ہے۔

ان واقعات وتجربات سے تین باتیں بڑے واضح طور پر سامنے آتی ہیں۔ پہلی بات اس طریقہ علاج کا مؤثرپن، دوسری بات اس کے لیے وسیلہ (یعنی کسی مشین) وغیرہ کی ضرورت نہیں اور تیسری بات اس کا فوری اثر ہے۔ دعا کے ذریعے علاج کا عمل کوانٹم فزکس کے درج بالا اصول کے مطابق اثر پذیر ہوتا ہے۔ اس عمل Healing کے درمیان معالج اور مریض کے کوانٹم پارٹیکلز ایک دوسرے کے مدمقابل آ کر ایک ٹیلی پیتھک Telepathic بونڈ بنا لیتے ہیں۔ یعنی مریض کے کوانٹم پارٹیکلز معالج کے کوانٹم پارٹیکلز کے اثرات کو قبول کر کے اس جیسے ہو جاتے ہیں اور مریض یوں صحت یاب ہو جاتا ہے۔

دل کے مریض دوا سے زیادہ دعا سے شفا پاتے ہیں:

میڈیکل سائنس کے ماہرین نے اعتراف کرلیا ہے کہ دل کے مریض دعاؤں سے زیادہ جلدی اچھے ہو جاتے ہیں۔ امریکی ماہرین قلب نے دل کے 990 مریضوں پر تحقیق کے بعد یہ اعتراف کیا ہے۔ ماہرین کی ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر ولیم ہیرس نے بتایا کہ 990 مریضوں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا اور ایک گروپ کے لیے دعائیں کروائی گئیں کہ وہ لوگ جلدی اچھے ہو جائیں دعائیں مانگنے کے لیے کچھ لوگوں کو منتخب کیا گیا انہیں صرف اس گروپ کے مریضوں کے ابتدائی نام بتائے گئے۔ اسی طرح 4 ہفتے دعائیں مانگی گئیں دوسرے گروپ کے لیے دعائیں نہیں مانگی گئیں۔ 4 ہفتوں بعد تمام 990 مریضوں کا دوبارہ معائنہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ جن مریضوں کے لیے دعائیں مانگی گئیں وہ صحت یاب ہو گئے اور جن کے لیے دعائیں نہیں مانگی گئیں وہ بیمار رہے۔

بیماری پر دعاؤں کے اثرات:

طب نبوی ایک مستقل موضوع ہے۔ کتب احادیث میں انسان کے جسمانی عوارض اور معالجات کے متعلق احادیث کی تعداد ایک سو سے بھی متجاوز ہے۔ اسی بنیاد پر ایک مسلمان ڈاکٹر نے روحانی کلینک قائم کر کے مریضوں کا علاج کیا اور کامیابی حاصل کی

اس کی روئیداد ایک ڈائجسٹ رسالہ میں آئی ہے خصوصاً دو مریض جو اپنی بیماری سے ذہنی اثر لے کر ناامیدی کی دہلیز تک پہنچ چکے تھے۔ان کو خالق کائنات اور شافی مطلق پر کامل بھروسہ رکھنے اور زندگی پر اعتماد قائم کرنے کا سبق دے کر خطرات سے نکال دیا گیا۔اس طرح دوائیوں کے اثرات میں بھی نمایاں اضافہ پایا گیا۔

اگر طب نبوی کے قیمتی اصول احتیاط کے ساتھ مرتب کر کے حسب موقع و محل مریضوں پر برتے جائیں تو یقین واثق ہے کہ ان کے دل میں ایمان وایقان کی شمع روشن ہونے سے زندہ رہنے کا جذبہ بیدار ہوگا اور وہ خدا کی دریعت کریں گے۔جسم و جان کی نعمت کی قدر کرنے لگیں گے اور ساتھ ہی دعاؤں کا ڈوز Dose ان کی صحت کو لوٹانے میں ممد ومعاون ہوگا۔ بیماری پر دعاؤں کے اثرات کی افادیت مرحوم حکیم محمد سعید صدر ہمدرد نیشنل فاؤنڈیشن کے نزدیک بھی ایک مسلم حقیقت ہے۔

ہم لوگ مسلمان ہیں اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھتے ہوئے قرآنی آیات پڑھ کر دعا کرتے ہیں تو اس کا اثر ضرور ہوتا ہے۔آج کا دور ایٹمی ہے اور سائنس دان ہر بات پر تحقیق کرتے ہیں۔قرآن کے براہ راست شفائی اثرات سے کوئی منکر نہیں۔آپ سب نے دعا کی قوت کو آزمایا ہوگا۔جب بھی کوئی بزرگ، مرشد، دوست یا مریض خود کلام الٰہی پڑھ کر دعا کرتا ہے تو براہ راست اثر ہوتا ہے۔

کیا دعائیں کارگر ہوتی ہیں؟

بلاشبہ کارگر ہوتی ہیں۔اپنی کتاب ''دی ہیلنگ ورڈز'' میں ڈاکٹر لیری دوسے نے دعاؤں کی شفابخشی کے بارے میں ثبوت فراہم کئے ہیں۔سان فرانسسکو کے جنرل ہسپتال میں ۱۹۸۸ء میں قلب کے سخت بیمار ۳۹۳ مریضوں پر دعاؤں کے اثرات کے سلسلے میں ڈاکٹر ہائرڈ کی تحقیق کے بارے میں وہ لکھتے ہیں کہ دس ماہ کے عرصے میں انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں داخل ہونے والے ان مریضوں کو ۲ گروہوں میں منقسم کردیا گیا تھا۔گروپ الف میں وہ مریض شامل تھے جن کے لیے ان کے ہسپتال سے

رخصت ہونے تک ان کے نام لے کر دعا کی جاتی تھی۔ گروپ ب میں شامل مریضوں کے لیے دعا نہیں کی جاتی تھی دعا کرنے والوں کو دعا کرنے کا کوئی طریقہ بھی نہیں بتایا گیا تھا۔ اس عمل کے بڑے دلچسپ نتائج برآمد ہوئے۔ ان میں مسدودیِ قلب کی شرح کم رہی امتلائیِ قلب کی شرح ڈھائی گنا کم رہی اور ان کے لیے اینٹی بایوٹک دواؤں کی ضرورت ۵/۱ کم رہی۔ یہ مشاہدہ بھی رہا کہ محبت اور خلوص کے ساتھ کی جانے والی دعائیں زیادہ موثر اور کارگر ثابت ہوئیں۔ انجائنا کے جن مریضوں کی چاہنے والی بیویاں موجود تھیں، ان کی اس تکلیف میں مجرد یا بیویوں سے علیحدگی اختیار کرنے والوں کے مقابلے میں ۵۰ فیصد کمی ریکارڈ کی گئی۔

دعاؤں کا اثر نیند کے دوران بھی جاری رہتا ہے۔ چنانچہ ارشادِ نبوی ﷺ ہے کہ سونے سے پہلے سورۂ اخلاص، الفلق، الناس یا البقرہ کی آخری آیات پڑھی جائیں۔

دعا کی تاثیر پر سائنسی تحقیق:

برطانیہ کے فزکس کے ایک پروفیسر کو دعا کی تاثیر کے بارے میں تحقیق کرنے کے لیے رقم دی گئی ہے۔ پروفیسر کوسل اسٹیزڈ اس رقم سے ۶۰۰ ایسے مریضوں کے تین گروپوں پر دعا کے اثرات کا مطالعہ کریں گے جن کے قلب کے آپریشن ہونے والے ہیں۔

ان میں سے دو گروپوں کو بتایا جائے گا کہ ان کے لیے ایک جماعت خصوصی دعائیں کرے گی۔ ان میں سے ایک کے بارے میں دعا کی جائے گی اور ایک کے لیے کوئی دعا نہیں کی جائے گی۔ تیسرے گروپ کو علم ہوگا کہ اس کے لیے دعا کی جا رہی ہے اور اس گروپ کی علامات پر ان نفسی و دماغی اثرات کا اندازہ لگایا جائے گا جو ان میں اس احساس سے پیدا ہوں گے کہ ان کے لیے دعا کی جا رہی ہے۔

پروفیسر اسٹیزڈ کے ذریعے یہ تجربہ دو سال تک امریکہ کی تین یونیورسٹیوں میں کیا جائے گا اور اس کا مقصد صرف یہ دیکھنا ہے کہ دعا سے کیا ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں پہلے

ہی یہ بات تسلیم نہیں کی گئی ہے کہ اس تجربے کے نتائج مثبت ہوں گے۔ ہم یہ تجربہ کھلے ذہن کے ساتھ کر رہے ہیں۔ ہم دراصل اس کے ذریعے سے مذہب کی اس بات کی تصدیق کرنا چاہتے ہیں کہ دعا میں اثر ہوتا ہے۔ مریضوں کا وہ گروپ جس کے لیے دعا نہیں کی جائے گی اور جس کا اسے علم ہی نہیں ہوگا، انفرادی طور پر اپنے لیے دعا کر سکے گا۔ اس کے عزیز اقربا اور دوست احباب بھی اس کے لیے دعا کریں گے، کیونکہ ہم کسی کو دعا سے روک نہیں سکتے۔ بقول پروفیسر اسٹیزڈ، وہ یہ ضرور جانتے ہیں کہ مریض کے قریبی رشتے دار بڑے خلوص اور خشوع وخضوع سے دعا کرتے ہیں اور ان کی دعائیں غیروں کے مقابلے میں زیادہ موثر اور مقبول ثابت ہوں گی۔ ویسے انہیں قبول کرنا یا نہ کرنا اللہ کی مرضی پر منحصر ہے۔

جان ٹمپلٹن فاؤنڈیشن نے اس تحقیق کا اہتمام کیا ہے اور پروفیسر اسٹیزڈ اس کے ٹرسٹی ہیں۔ یقیناً یہ ایک نہایت اچھی تحریک ہے۔ جس طرح دست شفا کی سائنسی حقیقت معرض علم میں آچکی ہے، اب دعا کی سائنسی حقیقت بھی واضح ہو کر سامنے آجائے گی۔ الفاظ دعا کی معنویت اور اس معنویت کا قلب وروح سے تعلق جب سائنس قائم کرے گی اور ضرور ایسا ہوگا تو پھر نہایت دلچسپ حقائق کا عنوان ہوگا اور بزرگانِ دین کی دعاؤں کی معنویت اور حقیقت سامنے آجائے گی۔

دعائیں امراضِ دل کے لیے اکسیر دوا:

لندن (ہومیو پیتھک ورلڈ رپورٹ) دل کے مریضوں کے لیے نماز اور دعائیں اکسیر ہیں ایسے مریض جو دل کے امراض کے باعث اسپتال میں داخل ہیں اگر ان کے لیے کوئی دعا کرے تو وہ جلد صحت یاب ہوتے ہیں۔ امریکی سائنسدانوں کی ایک تحقیق کے مطابق جونارتھ کیرولینا کے میڈیکل سینٹر میں کی گئی معلوم ہوا کہ ایسے مریض جنہوں نے انجیو پلاٹی کے متبادل روحانی طریقہ علاج اختیار کیا وہ 2 سے 30 فیصد کم پیچیدگیوں کا شکار ہوئے ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا کہ دل کے مریض کے لیے اگر

مسلسل دعا کی جائے تو ان میں صحت یابی کا تناسب بہت زیادہ ہے یہ تحقیق اپریل 1997ء اور 1998ء میں ICJ ایسے مریضوں پر کی گئی جن میں تمام کی انجیو پلاسٹی کی گئی ہے۔

امریکی سائنس دان پر دعا کا اثر:

دعا کی تاثیر صدیوں سے مسلم ہے ابھی حال ہی میں امریکہ کے ایک مشہور سائنس دان کو نزلہ زکام لاحق ہوا۔ بہت علاج کیا، دوائیں کھائیں لیکن بے سود بالآخر تنگ آ کر وہ ایک ''دعائیہ معالج'' کے پاس گیا جس نے ہاتھ اٹھا کر دعا مانگی اور اس سے کہا ''جاؤ اب تم ٹھیک ہو''... چنانچہ پروفیسر مذکور بالکل ٹھیک ہو گیا اور پھر اس کے بعد اسے کبھی نزلہ زکام نہ ہوا۔

طاقتور دعائیں:

ایکسائیڈ بیٹری سے کون ناواقف ہے؟ گزشتہ دنوں بھارت کے شہر کلکتہ میں یہی ایکسائیڈ بیٹری بنانے والے صنعت کار ستیا گنگولی کے ساتھ عجیب وغریب اور دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ ایک صبح گنگولی سیر کے لیے نکلا تو اسے کچھ لوگوں نے مارا پیٹا اور زبردستی کار میں ڈال کر اغواء کر لیا۔ اس کے بعد گنگولی ایک ہفتے چھوٹے سے کمرے میں مقید رہا۔ لیکن اس ایک ہفتے میں اس نے گڑگڑا کر خالق کائنات سے جاں بخشی کی دعائیں کیں.....اور پھر ایک دن اسے اغواء کرنے والے اس کے پاس آئے، اسے کچھ پیسے دیئے اور پھر معافی تلافی کرنے لگے۔ ان مجرموں کا کہنا تھا کہ انہوں نے دراصل اسے کسی دوسرے شخص کے شبے میں اغواء کر لیا تھا لہٰذا اسے رہائی نصیب ہو گئی اور گنگولی اپنے گھر پہنچ گیا۔ اپنے گھر پر صحافیوں کو واقعہ کی تفصیل بتاتے ہوئے اس نے کہا کہ ''مجھے کوئی بھی نہیں بچا سکتا تھا۔ مجھے صرف اور صرف دعاؤں کی بدولت ہی رہائی نصیب ہوئی ہے'' یہاں تک پہنچ کر گنگولی کی آواز بھرا گئی اور وہ روتے ہوئے کہنے لگا'' ...آپ میری بات کا یقین کریں کہ یہ صرف دعاؤں کا معجزہ ہے کہ میں آپ کے سامنے

زندہ سلامت ہوں۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ دعا میں اس قدر طاقت ہے۔''

یورپ میں دعا سے علاج اور جدید تحقیقات:

امریکن ہفت روزہ ''ٹائم'' کے مطابق آج سے نصف صدی قبل امریکی ڈاکٹرز'' روحانی علاج معالجہ'' کی بات کو ہنسی میں اڑا دیتے تھے۔ لیکن آج ان ہی ڈاکٹرز کا رویہ ناقابل یقین حد تک بدل چکا ہے اور وہ اس بات کا برملا اعتراف کرنے لگے ہیں کہ بے شک علاج معالجہ میں انسانی خون کے خلیوں اور پیچیدہ ٹسٹوں کا عمل دخل ہے۔ لیکن شفایابی میں ''دعا'' کے معجزانہ اثرات کو نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔ دعا کے ان ہی کرشموں کو دیکھتے ہوئے امریکہ کے زیادہ سے زیادہ میڈیکل کالجز اپنے اپنے نصاب میں روحانیت کے باب بھی شامل کر رہے ہیں اور عوام میں بھی یہ شعور پیدا کیا جارہا ہے کہ علاج کے ساتھ روحانی علاج معالجہ بھی صحت یابی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ہفت روزہ ''ٹائم'' کے مطابق ''روحانیت'' کی طرف بڑھتے ہوئے عوامی رجحان کو مدنظر رکھتے ہوئے اب سائنس دانوں نے اس موضوع پر سنجیدگی سے سوچنا شروع کیا کہ کیا واقعی روحانی علاج معالجہ سے مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہے؟ بعدازاں انہوں نے میڈیکل لٹریچر اور روحانیت پہ مزید ریسرچ کی تو انہیں کئی حقائق کے ساتھ اس حیرت انگیز بات کا انکشاف بھی ہوا جس سے ان کے مفروضے کی تصدیق بھی ہوگئی کہ ''کسی بھی مریض کی صحت یابی میں روحانیت کا عمل دخل یقینی حد تک 100% ہوتا ہے'' اور پھر اسی موضوع (روحانیت) پر کافی مثبت کام بھی ہوا۔

دو امریکن ڈاکٹرز، ڈاکٹر ڈیوڈ لارسن اور ڈاکٹر لیون نے ۲۵۰ سے زائد ایسے تحقیقی جائزوں کا مطالعہ کیا جس میں ''روحانیت'' کو صحت کے لیے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ جن میں سے دو رپورٹس حاضر ہیں۔

سال ۱۹۹۵ء میں ڈارٹ ساؤتھ کے میڈیکل سینٹر میں کی گئی ایک تحقیق سے یہ ثابت ہوا کہ ہارٹ سرجری کے ۲۳۲ مریضوں میں سے بعض نے علاج معالجہ کیساتھ

ساتھ روحانی علاج معالجہ اور دعا سے بھی استفادہ حاصل کیا۔ صحت یاب ہونے کے بعد انہوں نے بتایا کہ انہیں روحانیت نے ذہنی طور پر بہت پرسکون بنا دیا ہے۔ جس سے وہ بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور جن مریضوں نے روحانی علاج معالجہ سے استفادہ نہ کیا ان کی شرح اموات 3% فیصد زائد تھیں۔

اسی ریسرچ میں یہ انکشاف بھی ہوا کہ ''روحانی سینٹرز'' میں باقاعدگی سے جانے والے افراد میں بلڈ پریشر اور دل کے امراض کی شکایت بھی دیگر افراد کے مقابلے میں کم پائی گئی۔

سال ۱۹۹۶ء میں معمر افراد پر مشتمل ایک نیشنل انسٹیٹیوٹ میں چار ہزار معمر افراد پر جب ریسرچ کی گئی تو علم ہوا کہ جو لوگ باقاعدگی سے ''روحانی سینٹرز'' کے اجتماعات میں شمولیت اختیار کرتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی کیفیت دوسروں کی نسبت زیادہ صحت مند رہتی ہے اور وہ زیادہ مطمئن زندگی بسر کرتے ہیں۔

بعض روحانی ماہرین کا کہنا ہے کہ روحانیت سے منسلک افراد صاف شفاف زندگی گزارنے کی وجہ سے چونکہ سگریٹ نوشی اور شراب سے دور رہتے ہیں لہٰذا وہ مختلف بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

دوران تحقیق ایک دلچسپ انکشاف یہ بھی ہوا کہ جو لوگ سماجی سطح پر مایوس افراد کے دکھ درد میں زیادہ حصہ لیتے ہیں وہ بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

''مذہبی عقائد انسان کی نفسیات اور صحت پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں؟'' اس موضوع کو سامنے رکھتے ہوئے ہارورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ہربرٹ بینسن (HURBURT BENSON) نے ریسرچ بھی کی۔ جنہیں ان کی کتاب سے نہ صرف بین الاقوامی شہرت حاصل ہوئی بلکہ اس کتاب پر انہیں انعام بھی ملا۔ (RELAXATION RESPONSE) نامی کتاب میں وہ لکھتے ہیں کہ ''مراقبہ'' اور مذہبی عبادات جس میں انسان اپنی توجہ مرتکز کر لیتا ہے جیسے نماز میں انسان

ذہنی دباؤ سے تعلق رکھنے والی بے شمار بیماریوں پر قابو پالیتا ہے۔ اسی طرح ''ارتکاز توجہ'' سے دل کی حرکت، سانس کی رفتار اور مسلز MUSCLES پر سکون ہو جاتے ہیں اور دماغی پریشانی پیدا کرنے والے ہارمونز غائب ہو جاتے ہیں۔

با قاعدگی سے ''مراقبہ'' کرنے والے افراد میں 75% بدخوابی کا مرض دور ہو گیا۔ 35% بانجھ عورتوں کی گود ہری ہوگئی اور 34% مردوں کو درد شکن ادویات یا پرسکون رکھنے والی ادویات سے نجات مل گئی۔

اسی موضوع کو مدنظر رکھتے ہوئے بینسن نے اپنی تازہ ترین کتاب ٹائم لیس ہیلنگ TIME LASE HEALING تحریر کی۔ جسے یورپ اور امریکہ میں کافی مقبولیت حاصل ہوئی۔ اس میں وہ لکھتے ہیں کہ ''اگر انسانی زندگی میں سے ''روحانیت'' کو نکال دیا جائے تو باقی کچھ بھی نہیں رہتا''۔ انسان بنا ہی اس لیے ہے کہ وہ مذہب اور ایمان کے مطابق زندگی بسر کر سکے۔ پروفیسر بینسن نے بہت سے لوگوں کا بغور مشاہدہ کیا تو انہیں علم ہوا کہ دوران مراقبہ یا کوئی بھی عبادت کرتے ہوئے انسان کو خدا سے خاص قسم کا قرب محسوس ہوتا ہے اور وہ خود کو خدا کے قریب پاتے ہیں۔

جدید تحقیقات سے علم ہوتا ہے کہ ''ہارمونز'' انسان کی قوت مدافعت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں اور ہارمونز کی روک تھام کے لیے ''مراقبہ'' نہایت ہی مثبت تبدیلی لانے کے ساتھ ساتھ انسان کی قوت مدافعت کو بھی زائد کرتا ہے۔ جس کے نتیجے میں بیماریاں کم سے کم حملہ آور ہوتی ہیں۔

اب ماہرین اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ طبی علاج میں عقیدہ، دعا اور مذہب اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سائنس دانوں کے نزدیک یہ معاملہ ابھی تک حل طلب ہے کہ خدا کا مریض سے کیا تعلق ہوتا ہے؟ اور کیا دعا ہمیشہ قبول ہوتی ہے؟ لیکن ایک سائنس دان ''جیفری لیون'' کے بقول کہ بحیثیت ایک دیانت دار اسکالر کے میری رائے یہ ہے کہ کوئی نہ کوئی اعلیٰ وارفع قوت ضرور انسان کی مدد کرتی ہے۔

''ٹائم'' کے زیر اہتمام جو سروے ہوا اس کے مطابق 82% امریکن روحانی علاج معالجہ پر یقین رکھتے ہیں۔ روز بروز روحانی معالجین کی تعداد بڑھ رہی ہے اور یہ روحانی سینٹرز لوگوں سے بھرے ہوئے بھی نظر آتے ہیں۔

ایک امریکی روحانی معالج کا کہنا ہے کہ ''مراقبہ'' اور صحیح خوراک سے مہلک امراض کا بآسانی علاج ہوسکتا ہے مگر شرط صرف اور صرف اعتقاد کی ہے۔ بہرحال اب بے شمار جائزوں اور تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ ذہن اور بیماری میں گہرا تعلق موجود ہوتا ہے۔ ذہنی قوتوں کے لازوال خزانے سے فائدہ اٹھانے کے لیے ''مراقبہ'' لازمی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ امریکہ میں بے شمار روحانی سینٹرز کھل چکے ہیں۔ باقاعدہ T.V پر روحانی لیکچرز دیئے جاتے ہیں۔

ایک ماہر نفسیات ''پال رے'' کا کہنا ہے کہ امریکہ میں کم از کم چھ کروڑ افراد روحانی علاج پر یقین رکھتے ہیں جن میں 65% فیصد خواتین ہیں۔

بہرحال یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ مریض میں جہاں ''اِرتکاز توجہ'' سے ہارمونز کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے وہاں ''مراقبہ'' سے ذہنی قوتوں کو جلا ملتی ہے، دماغی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اب ہمارے ہاں بھی ارباب بست وکشاد کا فرض ہے کہ نوجوان نسل میں روحانیت کا شعور بیدار کرنے کیلیے نصاب تعلیم میں روحانیت کو لازمی مضمون کی حیثیت دی جائے تاکہ ہم اپنی اقدار کو زندہ رکھنے میں کامیاب ہوسکیں۔

دعاؤں کے اثرات، مشاہدات و تجربات

دل سے نکلی ہوئی دعا اثر کرتی ہے:

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ دعا ضرور قبول ہوتی ہے لیکن قبولیت کے لیے تضرع اور ایمان ضروری ہے۔ ہو سکتا ہے کہانی ہو لیکن بات حقیقت افروز ہے۔ کوئی بادشاہ ہر سال خانہ کعبہ کی زیارت کے لیے جایا کرتا تھا جہاں اسے ہر دفعہ ایک اندھا آدمی دست بدعا ملتا تھا۔ ایک دفعہ بادشاہ نے اس سے پوچھا کہ خدا سے وہ کیا مانگتا ہے؟ اندھے نے جواب دیا کہ ''خدا سے بینائی مانگتا ہے''۔ بادشاہ نے پوچھا کہ ''یہ دعا مانگتے ہوئے اسے کتنا عرصہ ہو گیا ہے؟'' اندھے نے جواب دیا کہ ''گزشتہ دس سال سے وہ بینائی کے لیے دعائیں مانگ رہا ہے لیکن ابھی تک دعا قبول نہیں ہوئی۔'' اس پر بادشاہ نے کہا۔ ''اچھا سنو اگلے سال میں پھر آ رہا ہوں اور اگر تمہاری بینائی بحال نہ ہوئی تو میں تمہارا سر قلم کر دوں گا۔'' اندھے نے جب یہ بات سنی تو اسی دن سے گڑگڑا گڑگڑا کر دعائیں مانگنے لگا کیونکہ اس کے سر پر تلوار لٹک رہی تھی۔ اللہ پاک نے اس کی بینائی بحال کر دی اور اس کا سر قلم ہونے سے بچ گیا۔ مطلب یہ کہ دعا جو دل سے نکلتی ہے ضرور اثر دکھاتی ہے ورنہ رسمی اور روائتی انداز میں جو دعائیں مانگی جاتی ہیں کم ہی قبول ہوتی ہیں۔

دعا کا ردِ عمل سکون کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے، ہارورڈ یونیورسٹی کی رپورٹ:

ہارورڈ یونیورسٹی میں جسم و ذہن کے ادارے کے ایک استاد ہربرٹ بینسن کا کافی عرصے سے یہ خیال ہے کہ دعا کا ردِ عمل سکون کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ وہ اس موضوع پر ایک کتاب بھی تصنیف کر چکے ہیں جس میں مراقبے پر زور دیا گیا ہے۔ ڈاکٹر بینسن کی رائے ہے کہ جو لوگ کسی ایک لفظ، فقرے یا کسی دعائیہ کلام پر مکمل دھیان لگا کر سکون کی یہ حالت پاتے ہیں یعنی مراقبے میں کھو جاتے ہیں اور دس سے بیس منٹ

روزانہ اس کیفیت میں رہتے ہیں ان کا فشارِ خون (بلڈ پریشر) گھٹ جاتا ہے اور دل کی دھڑکن، سانس کی رفتار اور شرح استحالہ (میٹابولزم) میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

اپنی تازہ ترین تصنیف Timeless Healing میں ڈاکٹر بینسن نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ اگر مراقبے کے ساتھ ساتھ دل میں اعتقاد بھی ہو تو اس کا اثر بڑھ جاتا ہے۔ اس کو انہوں نے ''اعتقادی عامل'' کا نام دیا ہے۔

ڈاکٹر بینسن اب اپنی نئی تحقیق کا آغاز کر رہے ہیں جو عام ڈگر سے ہٹ کر بلکہ نرالی ہے۔ اب وہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے کہ مریض پر دوسروں کی دعا کا کیا اثر ہوتا ہے۔ وہ اور ان کے ساتھی امریکہ کے مختلف علاقوں میں کچھ ایسے مریضوں کا انتخاب کریں گے جن کے دل کا آپریشن ابھی ہوا ہوگا۔ ان مریضوں کو تین حصوں میں تقسیم کیا جائے گا۔ پہلے حصے میں وہ لوگ ہوں گے جن کی صحت کے لیے مذہبی افراد دعا کریں گے اور یہ بات مریضوں کے علم میں ہوگی۔ مختلف مذاہب سے تعلق رکھنے والی ان مذہبی شخصیتوں کو مریضوں کا پہلا نام اور آخری نام کا پہلا حرف بتا دیا جائے گا۔ دوسرے اور تیسرے حصوں میں شامل مریضوں کو اس بات سے لاعلم رکھا جائے گا کہ وہ کسی تحقیق یا تجربے میں شامل ہیں، البتہ ان میں سے ایک حصہ ایسا ہوگا جس کے مریضوں کے بارے میں دعا کی جائے گی جب کہ دوسرے حصے سے تعلق رکھنے والے مریض دعاؤں سے محروم رکھے جائیں گے۔ معالجوں کو یہ معلوم ہوگا اور نہ مریضوں کو کہ ان میں سے کس کے لیے دعا کی جا رہی ہے اور کس کے بارے میں نہیں۔

معالجین اس بات کا خاص خیال رکھتے ہیں کہ مریضوں سے مذہبی حوالوں سے گفتگو نہ کریں۔ غالباً وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان حوالوں سے گفتگو کرنے کا مطلب کسی کی نجی زندگی میں دخل اندازی کے مترادف ہے۔ پھر وہ یہ بھی سمجھتے ہیں کہ مذہبی نوعیت کی گفتگو معالج اور مریض کے باہمی تعلق کے دائرے میں نہیں آتی۔

لیکن اب اس رویئے میں تبدیلی آ رہی ہے۔ حال ہی میں امریکہ کے آٹھ میڈیکل

کالجوں کو ایک قومی ادارے کی طرف سے کچھ رقم فراہم کی گئی ہے تاکہ یہ میڈیکل کالج روحانیت اور صحت کے باہمی تعلق کے بارے میں تحقیق کر سکیں اور اپنے طالب علموں کو تربیت دیں کہ وہ مریضوں کی دیکھ بھال میں مذہبی یا روحانی پہلو کو کس طرح شامل کریں۔ مثال کے طور پر ایک میڈیکل کالج کے طالب علموں سے کہا گیا ہے کہ جب ہسپتالوں میں مذہبی رہنما مریضوں کے پاس آتے ہیں تو وہ ان کی مدد کریں اور ساتھ ہی ساتھ شکاگو کے اس کالج میں ایک ایسا کورس بھی شروع کیا جا رہا ہے جس میں بتایا جائے گا کہ انسان روحانی قوت کی مدد سے کس طرح دکھ، بیماری اور موت سے لڑ سکتا ہے۔

گو محققین یہ کھوج لگانے میں مصروف ہیں کہ عقیدے، صحت اور طویل عمر میں کیا باہمی تعلق ہے تاہم ان لوگوں کو کسی سائنسی تحقیق یا ثبوت کی ضرورت نہیں جو پہلے ہی صحت پر عقیدے کے مثبت اثرات کے قائل ہو چکے ہیں۔ جن لوگوں کو عقیدے اور صحت کے باہمی تعلق کے بارے میں شکوک ہیں وہ تحقیق کے نتائج پر حیران تو ہو سکتے ہیں، لیکن سائنس ان کے شبہات کو پوری طرح دور نہیں کر سکتی۔

حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ خواہ اپنی زندگی کو طول دینے کے لیے عقیدے کا سہارا نہ بھی لیں، لیکن وہ اس سے روزمرہ کی زندگی میں سکون ضرور حاصل کرتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ اب بہت سے مریضوں کی یہ تمنا پوری ہو جائے کہ ان کے معالج ان کی جسمانی ضروریات کے ساتھ ساتھ ان کی روحانی ضروریات کا بھی خیال رکھیں۔

دعا پر سائنسی تحقیق کیا کہتی ہے؟

سائنسدانوں کی 25 سالہ تحقیق کے مطابق اگر کوئی شخص خاموشی، سکون اور یکسوئی کے ساتھ ذکر یا دعا میں مشغول ہوتا ہے تو اس کا جسمانی نظام خود بخود کچھ ایسی نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرتا ہے جن سے میٹابولزم (Metabolism) (انسانی جسم کا وہ کیمیائی عمل جس کے تحت نسیجوں کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے) رفتار قلب (Heart Rate) اور رفتار تنفس (Rate of Breathing) بتدریج کم ہوتا ہے اور دماغی لہریں

(Brain Waves) آہستہ ہو جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ جو کہ بیماریوں کی جڑ ہے ختم ہو جاتا ہے اور مریض کی شفایابی زیادہ تیزی سے ہوتی ہے۔

نارتھ کیرولینا (North Carolina) کی 112 خواتین پر تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ وہ خواتین جو زیادہ مذہبی رجحان رکھتی ہیں اور جن کا اللہ کی ذات پر یقین زیادہ پختہ ہوتا ہے انہیں فشار خون (Blood Pressure) کے کم سے کم مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

عارضہ قلب کے ایسے مریض، جن کا آپریشن کیا گیا تھا ان پر بھی دعا کے اثرات کا جائزہ لیا گیا اور یہ چیز سامنے آئی کہ وہ مریض جو ایمانیات اور دعا کی طاقت پر یقین رکھتے تھے دوسرے مریضوں کے مقابلے میں جلدی شفایاب ہوئے۔

ڈاکٹر شاہد کا اپنا تجربہ:

ڈاکٹر شاہد اطہر ایم ڈی (انڈیانا پولس، امریکہ) دعاؤں کی اثر پذیری کے حوالے سے اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ میں فارغ اوقات میں مشغولِ ذکر رہتا ہوں اور خاص طور پر کار چلانے کے دوران میں اپنے علاوہ اپنے خاندان، دوستوں اور مریضوں کے حق میں ان کے نام لے کر دعا کرتا ہوں کیونکہ میرا یہ ایمان ہے کہ دعائیں اپنے اثرات رکھتی ہیں۔ ایک دفعہ میں رسولی کی مریضہ کو دیکھنے گیا۔ اس کا بلڈ پریشر انتہائی کم ہو گیا تھا اور وہ تقریباً سکتے کی حالت میں تھی۔ میں نے اس سے پوچھا کہ میں اس کے لیے کیا کر سکتا ہوں۔ اس نے بڑی مایوسی کی حالت میں کہا کہ معالجین نے اسے بتا دیا ہے کہ وہ اب بچ نہیں سکے گی۔ تم میرے لیے دعا کرو۔ میں نے رسولی کے مقام پر ہاتھ رکھا اور نبی اکرم ﷺ کے طریقے کے مطابق دعا کی جس کا ترجمہ کچھ یوں ہے ''اے اللہ تکلیف دور فرما دیجئے، اے انسانوں کے رب شفا عطا فرمایئے کیونکہ آپ ہی شافی ہیں اور آپ سے بڑھ کر کوئی شفا دینے والا نہیں۔ شفا کا سامان صرف آپ ہی فراہم کرتے ہیں جس کے بعد کوئی بیماری نہیں رہتی۔'' اور چلا آیا۔ اگلے روز جب میں

دوبارہ پہنچا تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ وہ بستر پر بیٹھی مسکرا رہی تھی۔ اس نے بتایا کہ شام کو ریڈیالوجسٹ نے جب ایکسرے کیا تو رسولی غائب تھی۔ وہ اس کی کوئی وضاحت کرنے سے قاصر تھا۔ صرف یہی کہہ سکا کہ غالباً شریان نگاری (Arteriography) کے دوران رسولی غائب ہوگئی۔

یہ حقیقت ہے کہ جس طرح ادویات کے استعمال میں احتیاطی تدابیر اور غذا کی اہمیت اپنی جگہ تسلیم شدہ ہے بالکل ویسے ہی دعا کی قبولیت کے لیے خلوص نیت، کردار کی مضبوطی، پاکیزگی، نیک اعمال اور صدقہ خیرات انتہائی ضروری عوامل ہیں کیونکہ یہی وہ چیزیں ہیں جو دعاؤں کو آسمان تک پہنچانے کا مؤثر اور مضبوط ذریعہ ثابت ہوتی ہیں۔

دعا کا تیر خالی جائے یہ بھی ہے کہیں ممکن
شرط یہ ہے کہ وہ خون جگر میں ڈوب کر نکلے

اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیے کہ اگر کوئی نیک دعا بظاہر قبول نہیں بھی ہوتی تو اس پر مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ خدا نے اس کے لیے آخرت میں اجر دینے کا وعدہ کر رکھا ہے اور بھلا خدا سے زیادہ اپنے وعدوں کا سچا اور کون ہوسکتا ہے؟

دعا کے معجزانہ اثرات:

ننھا بچہ بخار کی تیزی سے بے ہوش پڑا تھا دوا کے باوجود بخار کم نہیں ہو رہا تھا۔ دو ڈاکٹر کھڑے اس کے جسم پر پانی کی پٹیاں رکھ رہے تھے۔ ماں سے یہ منظر دیکھا نہ گیا۔ وہ باہر صحن میں آکر ننگے فرش پر دوزانو ہوگئی اور سربسجود ہوکر اپنے رب کے حضور آنسوؤں کا نذرانہ پیش کر کے بچے کی صحت کے لیے دعا کرنے لگی۔ دعا کرتے کرتے ایک دم اس کے لبوں پر جنبش ہوتی اور وہ انجانی سی کیفیت میں ایک آیت بار بار دہرانے لگتی۔ چند ہی منٹ گزرے ہوں گے۔ اندر سے ڈاکٹر آیا اور اس نے آواز دی: ''اٹھیئے۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کی دعا قبول کر لی۔ بچے کو ہوش آ گیا ہے، اب وہ خطرے سے باہر ہے۔''

ڈاکٹر کی آواز سن کر وہ اٹھی، پھر دوبارہ سجدے میں جا کر خدا کا شکر ادا کرنے لگی جس نے بچے کو زندگی بخش دی تھی۔ سورہ توبہ کی آخری آیت اس نے بار بار پڑھی تھی۔ اس کے ذہن میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ شفا صرف اللہ کی جانب سے ہے، معالج تو ایک ذریعہ یا وسیلہ ہوتا ہے جس کے ہاتھوں اللہ تعالیٰ مریض کو شفا بھی دیتا ہے اور نہیں بھی نوازتا۔ یہ سب کچھ اس کے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔

ایسا ہی ایک واقعہ ابھی پیش آیا۔ ایک ماہر گائناکالوجسٹ نے ماں کا آپریشن کیا۔ نوسولود بچہ ٹھیک تھا وہ اطمینان سے فارغ ہو کر گھر چلی گئیں۔ اتنے میں پتہ چلا کہ بچے کی حالت خراب ہے اور وہ تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ ڈاکٹر کا گھر ہسپتال ہی میں تھا، وہ بھاگیں۔ وہ خود کہتی ہیں کہ میں سخت پریشان تھی۔ بچے کو دیکھا تو وہ ختم ہو چکا تھا۔ اس کے جسم پر ہاتھ رکھ کر دبا کر دیکھا مگر کچھ نہیں تھا ڈاکٹر نے مایوس ہو کر اپنے رب سے التجا کی: "بچے کو زندگی دیدے۔ میں روزہ رکھوں گی۔" پھر اس نے بچے کے منہ پر منہ رکھ کر اسے سانس دیے اور اپنی بھرپور کوشش میں لگ گئی۔ وہ کہتی ہیں بچے نے آہستہ آہستہ سانس لینا شروع کیا تو میں خود حیران رہ گئی۔ مناسب نگہداشت سے بچہ صحت یاب ہو کر کلینک سے گیا اور ڈاکٹر نے اگلے دن روزہ رکھا۔

دعا کی تاثیر:

مرض سے شفا اللہ کی ذات واحد دیتی ہے۔ دوا میں تاثیر اسی نے ڈالی ہے۔ دعا کی تاثیر کا ایک واقعہ میں کبھی بھول نہیں سکتی۔ یہ ان دنوں کی بات ہے کہ جب پنسلین اور دیگر حیوی (اینٹی بایوٹکس) دوائیں نہیں آئی تھیں۔ بخار کم کرنے کی صرف ایک دوا ملتی تھی، لیکن وہ بھی بڑے بڑے ہسپتالوں تک محدود تھی۔ میں جس ہسپتال کے نونہال وارڈ میں نرس تھی، وہاں بھی یہ دوا فراہم نہیں کی گئی تھی۔

موسم بہار کی ایک سہ پہر فون پر ہمیں بتایا گیا کہ سخت بخار میں مبتلا ایک بچی ہسپتال لائی جا رہی ہے۔ ہم نے جلدی جلدی اس کے لیے بستر وغیرہ ٹھیک کیا۔ تھوڑی دیر میں

ایک دھان پان سی بچی ہاتھوں پر ڈال کر لائی گئی۔اس کا بدن انگارے کی طرح دہک رہا تھا۔ بخار اتارنے کے لیے نیم گرم پانی سے اس کا جسم پونچھا گیا اور پھر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں ڈالی جانے لگیں۔مروجہ دوائیں بھی دی گئیں۔ہم یہی کچھ کر سکتے تھے۔تمام معالجین سخت پریشان تھے،کوئی تدبیر کارگر ثابت نہیں ہو رہی تھی۔بچی بخار کی شدت سے بے ہوش پڑی تھی۔وہ پورا دن اور پھر رات بھی گزر گئی تھی۔دوسرے دن اتوار تھا، ہسپتال میں مریضوں کے اعزا و اقربا آ جا رہے تھے۔بچی بدستور بخار میں بھن رہی تھی۔ اس کا درجہ حرارت ۱۰۴ سے نیچے نہیں آ رہا تھا۔اسی حالت میں تین بج گئے۔ میں نے بڑی آہستگی سے اسے سیدھی کروٹ لٹا دیا اور اس کی حالت پر نظر رکھے رہی۔حیرت تھی کہ وہ اب تک کس طرح زندہ ہے، کیوں کہ یہ ایک بہت کمزور سی بچی تھی۔کروٹ دلانے کے بعد میں نے دیکھا کہ وہ گہری نیند سو گئی ہے۔

کوئی دو گھنٹے کے بعد ایک خاتون ہاتھوں میں گل دستہ لیے اس کا نام پوچھتی ہوئی آئیں۔میں نے وارڈ کے دروازے پر ان کا استقبال کیا تو انہوں نے بتایا کہ وہ اس کی استاد ہیں۔پھر انہوں نے مجھ سے اس کی کیفیت پوچھی تو میں نے بتایا کہ ۲۴ گھنٹوں کے بعد اسے اب نیند آئی ہے۔ان خاتون نے مجھ سے پوچھا:

''اسے نیند کب آئی؟''

میں نے بتایا:''تین بجے۔''

''شکر ہے۔اس نے ہماری سن لی!'' خاتون نے کہا۔

میں نے پوچھا:''آپ یہ سب کیوں پوچھ رہی ہیں؟''

اس پر وہ بولیں:''کل کلاس میں اسے سخت بخار ہو گیا تھا، اس کی حالت سے ہم سب پریشان تھے۔ہم نے طے کیا کہ آج اتوار کو اس کے لیے اجتماعی دعا کریں۔سب نے مل کر پہلے عبادت کی اور پھر قادر مطلق سے اس کی صحت یابی کی درخواست کی۔ ہماری یہ دعا ٹھیک تین بجے ختم ہوئی اور اب آپ بتا رہی ہیں کہ ٹھیک اسی وقت سے اسے

آرام ہے۔ یہ صرف دعا کا اثر ہے۔'' اگلی صبح یہ لڑکی بالکل ٹھیک ہو کر اپنے گھر چلی گئی۔

(کونس ٹینس دیئر: ڈ ِرس فیلڈ)

میری دل کی گہرائیوں سے کی گئی دعا قبول ہوگئی:

میری ایک دوست خالدہ روزگار کے سلسلے میں پریشان تھیں، ایک بار میں نہر کے کنارے ان کے ساتھ کسی کام سے جارہی تھی۔ ان کی پریشانی مجھ سے برداشت نہ ہوئی۔ میں نے چلتے چلتے دونوں ہاتھ اٹھا کر ان کے لیے دعا مانگی۔ میری آنکھوں میں آنسو تھے۔ میں نے خالدہ سے کہا آج میں نے دل کی گہرائیوں سے دعا کی ہے۔ دو تین گھنٹے بعد جب ہم گھر آ گئے، تو خالدہ کے لیے ایک ٹیلی گرام اور جہاز کا ٹکٹ آیا ہوا تھا۔ اس کی نوکری گلگت میں ہوئی تھی۔ اگلی صبح وہ چلی گئی اللہ تعالیٰ نے اس کو اچھی نوکری اور بہترین رزق سے نوازا۔

درود شریف اور دعا کے اثر سے مریض ٹھیک ہوگیا:

ہمارے گھر میں ایک نرس لڑکی قرآن پڑھنے آتی تھی۔ اس کے ہاتھوں کی پشت پر ایک بہت بڑی گٹھلی تھی۔ ایک دن وہ مجھے آکر کہنے لگی مجھے کل اسپتال جانا ہے۔ یہ گٹھلی مجھے تنگ کر رہی ہے۔ اس وقت بچے قرآن پاک کی تلاوت سے فارغ ہو کر درود شریف پڑھ رہے تھے۔ وہ نرس لڑکی بھی ان چھوٹے بچوں میں بیٹھ کر درود شریف پڑھنے لگی اس کے بعد بچوں نے دعا کی۔ لڑکی نے بچوں سے کہا: ''میرے لیے بھی دعا کرو۔ میں ٹھیک ہو جاؤں''۔ پھر وہ چلی گئی۔

اگلے دن وہ مٹھائی کا ڈبہ لیے آئی کہنے لگی: ''آج بھی ہم لوگ درود شریف پڑھ کر دعا کریں گے۔ صبح جب میں اسپتال جانے لگی میں نے دیکھا کہ میرے ہاتھ کی گٹھلی غائب تھی۔ میں نے ہاتھ دبا کر دیکھا مگر اس کا نام ونشان بھی نہ تھا۔ پھر بھی ہم سب نے بیٹھ کر درود شریف پڑھا۔ ایک چار سالہ بچہ کہنے لگا: ''آنٹی! میں نے دعا کی تھی یہ

اسپتال نہ جائیں مجھے اسپتال سے بڑا ڈر لگتا ہے۔ اب مجھے چار لڈو دیجیے کیونکہ میں نے ہی ان کے لیے دعا کی تھی۔'' اس بچے کو میں نے بہت پیار کیا اور مٹھائی دی۔ اب تک وہ نرس لڑکی کئی برس گذر جانے کے بعد بھی ٹھیک ہے پھر اس کے ہاتھ پر گٹھلی نہیں ہوئی۔

میرا تجربہ:

میں خالی وقت میں مشغولِ ذکر رہتا ہوں خاص طور پر کار چلانے کے دوران میں اپنے علاوہ اپنے خاندان، دوستوں اور اپنے مریضوں کے لیے نام بنام دعا کرتا ہوں، کیوں کہ میرا یقین ہے کہ شفا صرف وہی دیتا ہے۔

ایک دفعہ میں کلاہ برگردہ کی رسولی کی ایک سخت بیمار خاتون کو دیکھنے گیا۔ اس کا دورانِ خون تشویش ناک حد تک کم ہو گیا تھا اور وہ سکتے کی حالت میں تھی۔ میں نے اس سے پوچھا کہ میں اس کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟ اس نے بڑی مایوسی کی حالت میں (معالجین نے اسے بتا دیا تھا کہ وہ اب بچ نہیں سکے گی) مجھ سے دعا کے لیے کہا۔ میں نے رسولی کے مقام پر اپنا ہاتھ رکھ کر دعائے مسنونہ کی اور چلا آیا۔ اگلے روز پہنچنے پر میں نے دیکھا کہ وہ بستر میں بیٹھی مسکرا رہی ہے۔ اس نے بتایا کہ اس شام ریڈیولاجسٹ نے جب دوبارہ اس کا ایکسرے کیا تو اس میں رسولی غائب تھی۔ وہ اس کی کوئی وضاحت کرنے سے قاصر تھا۔ صرف یہی کہہ سکا کہ غالباً شریان نگاری (Arteriography) کے دوران رسولی غائب ہو گئی۔ (بحوالہ ''ہمدرد صحت'')

دعاء سے شفایابی:

ایک عورت آئی لاہور میں، بڑے مالدار آدمی کی بیٹی تھی اور ابھی بھی زندہ ہے، اس کے جگر میں کینسر ہو گیا، وہاں ایک بزرگ کے پاس گئی کہ میں امریکہ علاج کے لیے جا رہی ہوں، آپ میرے لیے دعا کریں، انہوں نے اس کو ایک چھوٹی سی دعا دی'' یا بدیع العجائب باالخیر یا بدیع '' یہ پڑھ لیا کرو، ایک مہینے تک اس عورت نے

یہ وظیفہ پڑھا ایک مہینے کے بعد واپس اسپتال میں چیک اپ کرایا تو ڈاکٹروں نے کہا کہ یہ وہ مریض نہیں ہے جو پہلے ہمارے پاس لایا گیا تھا۔ اللہ مردوں کو زندہ کرسکتا ہے تو ناممکن بیماریوں کو صحت بھی دے سکتا ہے۔

دعا کے طفیل:

وقال ربک ادعونی استجبلکم یہ وہ حکم الٰہی ہے جو تقریباً ہر مسلمان جمعہ کے عربی خطبہ میں سنتا ہے۔ یہ الگ بدقسمتی ہے کہ مسلمانوں کی ایک بڑی اکثریت عربی خطبہ کو سمجھنے سے قاصر رہتی ہے جس کی وجہ (دیگر عوامل کے علاوہ) خود اپنی سستی و لاپرواہی بھی ہے۔ بہرحال اس حکم الٰہی میں بندوں کو یہ ہدایت ہے کہ وہ ہر پریشانی، اضطراب، مشکل بلکہ ہر وقت ہر معاملے میں اپنے رب سے (ادب دعا ملحوظ رکھتے ہوئے) التجا کرے رب ضرور اس کی حاجت کو پوری فرمائے گا۔ یہ علیحدہ بات ہے کہ رب اپنی حکمت بالغہ کے تحت اس حاجت کو جس انداز میں چاہے پوری فرمائے، ہماری دعا و پکار کو جس طریقے پر چاہے قبول فرمائے۔ ہر حال میں بندے کے لیے نفع ہی نفع ہے (تفصیلات دیکھئے ''فضائل رمضان'' مؤلف حضرت شیخ الحدیثؒ) ویسے تو یہ فرمانِ باری ہونے کی وجہ سے ہر مسلمان کا اس پر ایمان و یقین ہونا ضروری ہے تاہم عموماً انسان ظاہر پرست ہوتا یعنی جب کسی معاملے میں اس کا عملی مشاہدہ بھی ہو جائے تو یہ مشاہدہ اس کے ایمان و یقین میں اضافے کا سبب ہوتا ہے۔

بندہ ناچیز کو اس فرمان الٰہی کے سچا ہونے کا بارہا عملی مشاہدہ ہوا اور یہ بات بالکل حقیقت بن کر سامنے آئی کہ جہاں اسباب کی انتہا ہوتی ہے وہاں سے ظہور قدرت کی ابتداء ہوتی ہے۔ ویسے تو ایسے بے شمار واقعات میری مختصر سی زندگی میں پیش آئے لیکن مثال کے لیے صرف ایک واقعہ پیش خدمت ہے۔

میں جوں ہی حفظ قرآن سے فارغ ہوا تو بوجوہ (جن میں میری سستی کو بھی کافی حد تک دخل ہے) تقریباً عرصہ چار سال تک مجھ سے تلاوت قرآن پاک چھوٹی رہی

(سوئے رمضان المبارک میں عوام کی طرح سماعت کے)۔ جب ظاہر ہے کہ ایک کمزور حافظہ کے مالک سے تکمیل حفظ ہوتے ہی قرآن کی تلاوت، منزل کی پختگی، چار سال تک چھوٹ جائے تو اسے کیا خاک یاد رہے گا کہ چار سال کے بعد مجھے اپنی مسجد میں قرآن پاک سنانا پڑ گیا۔ اب حالت میری یہ تھی کہ (سوائے چند سپاروں کے) اگر قرآن مجید کا میرے سامنے کوئی رکوع تلاوت ہوتا میں بمشکل سمجھتا کہ واقعتاً یہ قرآن ہی کا کوئی حصہ ہے۔ سپارے، سورۃ کا قطعی کوئی علم نہ ہوتا اور خود تو ایک آیت بھی زبانی نہ پڑھ سکتا تھا۔ بہرحال میں نے اللہ کریم پر بھروسہ کرتے ہوئے قرآن پاک سنانے کی حامی بھر لی۔ سماعت کے لیے سامع کا بندوبست کر کے میں نے اپنی لیل ونہار کی زندگی کا ٹائم ٹیبل کچھ اس طرح ترتیب دیا کہ رات کے (تراویح کے بعد) تین حصے کر لیے۔ دو حصوں میں سپارہ یاد کرنا بالکل اس طرح جس طرح کے حفظ کے دوران سبق یاد کیا جاتا ہے اور آخری حصے میں اپنے رب کے سامنے صلاۃ الحاجت پڑھ کر آہ وزاری کرنا کہ یاالٰہی نہ تو میرے دماغ وحافظہ میں ایسی اہلیت ہے نہ میری قوت کہ روزانہ سبق کی طرح سوا پارہ حفظ کر کے پھر تراویح میں سناؤں۔ اے مولیٰ بس تو اپنے کرم ہی سے اس ناممکن کو میرے لیے ممکن بنا دے اور میرے دل و دماغ کے لیے غلط سوچوں، غلط خیالات سے پاک کر کے اپنے پاک کلام کا حافظ بنا دے۔ میں رات کا آخری تہائی صرف دعاؤں اور التجاؤں میں گزارتا صرف آخر بیس سے پچیس منٹ میں سحری کھاتا، نماز فجر کے اول وآخر بھی سپارہ یاد کرتا، اشراق تا ظہر سوتا اور ظہر تا مغرب دور کرتا۔

آپ یقین کیجئے کہ ظاہری حالت واسباب بالکل نہ ہونے کے باوجود اللہ کریم نے میری بداعمالیوں، لغزشوں، کوتاہیوں کے باوجود میری دعا کو اس طرح شرف قبولیت بخشا کہ میں نے سبق کی طرح ڈیڑھ ڈیڑھ سپارہ حفظ کر کے تراویح میں سنایا اور الحمدللہ آخری عشرہ میں گویا کہ میرے حفظ قرآن کی ازسرنو تکمیل ہوئی اور ختم القرآن کے موقع

پر خوشی سے میرے آنسو بہہ رہے تھے اور سر خدا کے حضور جھکا ہوا تھا۔ (عبدالمجید فیضی، بالا کوٹ)

دعا پر ایک مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر لارنس کی تحقیق:

ایک ماہر نفسیات داں جو دعاؤں کے اثرات پر مبنی تجربات سے گزرا تھا، اپنی اس طریقہ علاج پر لکھی ہوئی شہرہ آفاق تصنیف میں کہتا ہے کہ ''اس طریقہ علاج Healing کے لیے سب سے بنیادی چیز پیار، ہمدردی، جذبہ رحم اور بے لوث خدمت کا جذبہ ہے۔'' ڈاکٹر لارنس ان چیزوں کی مثالیں اپنی کتاب میں اس طرح دیتا ہے کہ ''روحانی طریقہ علاج کی صلاحیتوں سے مالا مال معالج Healer ''ایجز سانفورڈ'' کا کہنا ہے کہ صرف پیار و محبت سے ہی دلوں میں مسیحائی کی شمع جلائی جا سکتی ہے۔''

میاں بیوی پر مشتمل روحانی علاج کی ایک ٹیم کے دو رکن ایمبر وز اور اولگا وورل بڑی سادگی سے کہتے ہیں ''ہمیں اس کام میں بہت احتیاط کرنی چاہیئے۔'' لیشان مزید وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ ''میرا تجربہ اور مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ کسی کے حق میں دعا کرتے ہوئے یہ ضروری ہے کہ معالج مریض کی انتہائی نگہداشت اور دیکھ بھال کرے اور ہر مکتبۂ فکر کے فرد کو یکساں نظر سے دیکھے۔''

مایوسی گناہ ہے:

دعا سے اس سے زیادہ کچھ ہوتا ہے جتنا عام طور پر اس کا اعتبار کیا جاتا ہے۔ دعا اور راضی بہ رضا رہنے سے بھی بگڑا ہوا کام بن جاتا ہے اور بعض اوقات حیرت انگیز طریقے سے مدعا بر آتا ہے۔

حال ہی میں صبح کی تاریکی میں میرا ایک دوست ہسپتال کی کھڑکی کے پاس کھڑا ہوا ایک درخت کو دیکھ رہا تھا۔ اس کی ٹہنیاں خشک اور بے برگ تھیں۔ اس کا تصور آج بھی اسے اس المیے کی یاد دلاتا ہے جو اس کو زندگی میں دو سال پیشتر پیش آیا تھا۔ ان کے ہاں مردہ بچی کی پیدائش ہوئی تھی۔ اس کا کوئی بچہ نہیں تھا اور ان کو بچے کا بڑا ارمان تھا۔

ڈاکٹر نے بتایا کہ نومولود بچی نارمل نہیں تھی، اس کے باوجود میرے دوست کو اس سانحے سے بڑا دکھ ہوا اور اس کا دل بیٹھ گیا۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ آئندہ بھی اسی قسم کے بچے کی پیدائش کا خطرہ ہے۔ بیوی نے کہا کہ میں اس خطرے کو مول لوں گی۔ ہم کو خدا کی مرضی پر راضی رہنا اور ہر حال میں شکر گزار رہنا چاہیئے۔ میں سارے معاملے کو خدا کے سپرد کرتی ہوں۔

اس کا عقیدہ میرے دوست کے عقیدے سے زیادہ پکا تھا۔ اسے دعا پر کبھی زیادہ اعتقاد نہیں تھا اس کے باوجود اس نے دعا مانگی کہ اے اللہ! مجھے اپنی مرضی پر صبر کی ہمت دے خواہ کیسی ہی تکلیف دہ کیوں نہ ہو۔

اسی اثنا میں صبح کی روشنی پھیل چکی تھی۔ میرے دوست نے دیکھا کہ درخت بے برگ نہیں ہے اور اس میں ننھی ننھی کونپلیں پھوٹی ہوئی ہیں اور درخت ان سے ڈھکا ہوا ہے۔ اس منظر کو دیکھ کر صدمہ بڑی حد تک کم ہو گیا۔ اس نے سوچا کہ خدا اسے سبق سکھانا چاہتا ہے کہ زندگی موت سے قوی تر ہے۔ مایوسی گناہ ہے۔

میرے دوست نے دروازے سے باہر تیز تیز قدموں کی آہٹ سنی۔ ڈاکٹر کمرے میں داخل ہوا۔ وہ تھکا ہوا معلوم ہوتا تھا اس کے باوجود مسکرا رہا تھا۔ اس نے کہا، ''خدا نے آپ کو ایک ہر طرح سے صحت مند ننھی بچی دی ہے۔ وہ زندہ اور صحیح سالم ہے اور آپ کی بیوی کی حالت بھی اچھی ہے۔''

دوست نے کچھ کہنا چاہا، لیکن فرطِ مسرت سے اس کی زبان گنگ ہو گئی۔ اس کی نظر درخت کی طرف اٹھ گئی اور اس نے محسوس کیا کہ شکر گزاری کا دریا اس کے سینے میں امنڈ آیا ہے۔ اس نے سوچا کہ اس کی دعا مقبول ہو گئی۔ خدا ہم پر کتنا مہربان ہے اور اپنے شکر گزار بندوں پر کس قدر شفیق ہے۔

دعا کی برکت سے گمشدہ بستر پالیا:

یہ واقعہ ہمیں کراچی سے مولانا قیصر قاسمی صاحب نے بھیجا ہے۔ وہ اپنا واقعہ بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

''یہ واقعہ ۲۷ ستمبر ۱۹۹۶ء کا ہے جب کراچی کا سالانہ اجتماع شرافی گوٹھ میں منعقد ہوا تھا۔ میں نے جزوی طور پر جمعرات کو شرکت کی تھی البتہ جمعے کے بعد سے دعا تک کا پختہ ارادہ تھا۔ چنانچہ بستر وغیرہ لے کر بچوں کے ساتھ اس نیت سے نکلا کہ بچوں کو چھوٹے بھائی کے ہاں شاہ فیصل کالونی میں چھوڑ دوں گا اور پھر اجتماع میں شرکت کر لوں گا۔ جب ہم بھائی کے ہاں پہنچے تو وہ گھر پر موجود نہ تھے لہٰذا واپسی کے ارادے سے گھر کی طرف چل دیئے۔ راستے میں کسی جگہ موٹر سائیکل پر رکھا ہوا بستر پیچھے سے گر گیا اور مجھے پتہ تک نہ چلا۔ جب گھر پہنچے اور میں نے اجتماع گاہ کی طرف رخ کیا تو بستر غائب۔ سردی کا موسم تھا اور بستر میں ایک گرم کمبل، ایک تکیہ، نیچے بچھانے کے لیے موٹی چادر کے ساتھ ساتھ ایک تولیہ شامل تھا۔ میں نے چونکہ مصمم ارادہ کیا ہوا تھا لہٰذا راستے میں ایک تولیہ خریدا اور اجتماع گاہ پہنچ گیا۔ دعا تک اجتماع میں شرکت کی سعادت نصیب ہوئی اور کسی طرح کی کوئی سخت تنگی پیش نہ آئی۔ بعافیت تمام دعا سے فراغت کے بعد ایک بزرگ ساتھی کے ساتھ موٹر سائیکل سے گھر واپسی ہوئی۔ ساتھی کو اس کے گھر پر چھوڑا اور اپنے گھر اور مسجد کی طرف چل پڑا میری حیرت کی اس وقت انتہا نہ رہی جب میں مسجد کے دروازے پر پہنچا تو ایک عمر رسیدہ شخص سائیکل کے پیچھے میرا بستر رکھے ہوئے کھڑے ہیں۔ میں نے سلام کیا پھر انہوں نے مجھے میرا بستر تھما دیا۔ تمام سامان جوں کا توں موجود تھا۔

ہوا یہ کہ میں جب گھر سے بچوں کو لے کر نکلا تھا، کافی آگے آ کر وہ میرا بستر پیچھے سے گر گیا۔ ان صاحب نے مجھے آواز لگائی مگر تیزی کی وجہ سے میں سن نہ سکا اور وہ بستر اٹھانے لگے۔ اسی دوران میرا ایک مقتدی ادھر سے گزر رہا تھا۔ اس شخص نے میرے

مقتدی سے بستر کے متعلق گفتگو کی اور میرا حلیہ و کیفیت بتائی تو اس نے ان کو میری مسجد کا پتہ سمجھا دیا اور احتیاطاً خود نہ لیا۔ مجھے سامان گرنے کا تو قلق تھا، لیکن کوئی زیادہ فکر نہ تھی۔ دل بالکل مطمئن تھا۔ کمبل بھی مہنگا تھا اور سردی سے اس کی ضرورت بھی تھی لیکن اللہ نے اطمینان قلب نصیب فرما دیا تھا اس لیے خیال تھا کہ اگر نصیب میں ہوگا تو مل جائے گا اور اگر یہی باعثِ خیر ہے تو اس سے اچھی بات نہیں۔ لیکن اجتماع کی برکت اور حقانیت سے دل معمور تھا اور سعادتِ شرکت تو نصیب ہو ہی گئی تھی۔ یہ قدرت کا عجیب نظام تھا کہ جس وقت میں گھر پہنچا عین اسی وقت وہ شخص بستر لیے کھڑا تھا۔

میری آنکھوں میں مسرت و خوشی کے آنسو آ گئے اور دل و جان اللہ کی حمد سے سرشار ہو گئے۔ یہ اس نیک کام کی برکت تھی جو میں تمام حیات نہ بھول سکوں گا۔''

معاملہ یہ ہے کہ دلوں کا اطمینان کسی چیز کو حاصل کر لینے میں نہیں، اللہ کے ہاتھ میں اس کے چاہنے میں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کبھی اللہ آدمی سے اس کی ضروری اور پیاری چیز لے کر بھی اطمینان قلب عطا فرما دیتا ہے اور کبھی سب کچھ دے کر اطمینان نہیں دیتا۔ اس دنیا میں عقل مندی کا تقاضا یہ ہے کہ آدمی اشیاء کے آنے یا جانے پر خوشی یا غمی کا اظہار نہ کرے بلکہ اللہ کی تقدیر پر راضی ہو جائے۔ ایسا ہی شخص اطمینان قلب کی دولت حاصل کر سکتا ہے۔

ایک اور واقعہ ہمیں تھائی لینڈ سے محترم بھائی خلیل اللہ نے بھیجا ہے، ان کے اس سے پہلے بھی کئی ایک ایمان افروز واقعات ہم ان صفحات پر دے چکے ہیں۔ وہ اپنا واقعہ تحریر کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

''مارچ ۱۹۷۰ء کی بات ہے، میں پاسپورٹ آفس میں پاسپورٹ بنوانے کے لیے گیا۔ اس زمانے میں کافی لوگ ملک سے باہر جانے کا ارادہ و کوشش کرتے تھے۔ میں نے اپنے ایک واقف کار پروفیسر سے اپنے فارم کی تصدیق بھی کرالی تھی، لیکن جب پاسپورٹ فارم جمع کرانے کی میری باری آئی اور میں نے فارم جمع کرایا تو ایک صاحب

نے کہا کہ پروفیسر ''کلاس ون'' کا افسر نہیں ہے۔ اس لیے کسی اور سے اس فارم کی تصدیق کراؤ۔ یہ بھی پتہ چلا کہ پروفیسر کو کلاس ون سے نکالنے کا حکم اوپر سے ایک دو دن پہلے آیا ہے۔

یہ بات میرے لیے کافی تشویش کا باعث تھی کیونکہ میں خود بھی پشاور شہر سے ۶۵ میل دور ایک بستی کا رہنے والا تھا اور پشاور میں ان پروفیسر صاحب کے علاوہ کوئی مجھے نہ جانتا تھا۔ بہرکیف چارو ناچار میں نے دوسرا پاسپورٹ فارم لیا اور اسے بھر کر سوچنے لگا کہ کیا کیا جائے۔ اچانک اللہ نے میرے دل میں یہ بات ڈالی کہ مفتی محمودؒ کے پاس جانا چاہیئے۔ مفتی صاحب ان دنوں صوبہ سرحد کے وزیر اعلیٰ تھے۔ جب میں مفتی صاحب کے دفتر پہنچا تو وہ اپنے خواص کے ساتھ تشریف فرما تھے۔ الحمدللہ ان تک رسائی میں کوئی دقت نہ ہوئی۔ میں مفتی صاحب کی خدمت میں حاضر ہوا اور ان سے اپنا مقصد بیان کیا۔ مفتی صاحب نے مجمع کی طرف اشارہ کر کے فرمایا کہ ان میں سے کسی صاحب کو جانتے ہو؟ میں نے مجمع پر نظر دوڑائی تو مردان کے ایک مدرس جناب حافظ حسین احمد پر نظر پڑی۔ حافظ صاحب نے بھی اپنی واقفیت کا اقرار کیا۔

قصہ مختصر مفتی صاحب نے میرا پاسپورٹ فارم تصدیق کر دیا اور میں نے وہ فارم پاسپورٹ آفس میں جمع کرا دیا۔ پاسپورٹ آفس سے مجھے ایک ماہ کی مدت دی گئی۔ جب ایک ماہ بعد پاسپورٹ آفس گیا تو انہوں نے کہا کہ پاسپورٹ کی کاپیاں ختم ہوگئی ہیں۔ کچھ انتظار کرو۔ اصل معاملہ یہ تھا کہ پاسپورٹ آفس والے رشوت لینا چاہتے تھے اور نہ تو میں رشوت دینا چاہتا تھا اور نہ ہی مجھ میں اتنی سکت تھی۔ میں نے ایک بار پھر اللہ کی طرف توجہ کی تو دل میں ایک بات آئی کہ گورنر سرحد ارباب سکندر خاں خلیل کے پاس چلا جاؤں۔

چنانچہ میں گورنر صاحب کے یہاں حاضر ہوا۔ گورنر صاحب نے کہا کہ آپ اپنے گھر جایئے آپ کا کام ہو جائے گا۔ میں واپس اپنے گھر آ گیا۔ ایک دو ہفتے میں اطلاع

آئی کہ میں اپنا پاسپورٹ لے لوں۔ پاسپورٹ آفس گیا اور وہاں سے اپنا پاسپورٹ لیا تو دل سے ایک آہ نکلی اور اسی کے ساتھ میں نے اللہ سے دعا کی کہ اے اللہ! مجھے اس ملک سے نکال دے اور پھر کبھی ادھر نہ لانا۔

وہ دعا قبول ہوئی۔ ۱۵ ستمبر ۱۹۷۳ء کو میں تھائی لینڈ پہنچا اور آج تک یہیں مقیم ہوں۔ البتہ دو بار تبلیغی دوروں پر اور ایک بار ذاتی کام سے پاکستان جا چکا ہوں۔''

آگے چل کر خلیل اللہ صاحب لکھتے ہیں:

''جو دعا بھی دل سے درد کے ساتھ نکلے، ضرور قبول ہوتی ہے۔ جب بھی آدمی دعا کرے اس بات کا خیال رکھے کہ دعا دل کے درد کے ساتھ ہے یا نہیں۔''

دعا کا کرشمہ:

صدیوں سے بزرگان دین انسانوں کی شفا کے لیے دعا کرتے آئے ہیں۔ انہی کی شفایابی کے لیے کی گئیں دعائیں کرامات میں بدل جاتی ہیں۔ دماغی اور نفسیاتی مریضوں کے لیے بھی نماز کے بعد دعا کی گئی تو ان کو بہت فائدہ ہوا۔ ڈاکٹر رشید صاحب نے ایک بار مجھے بتایا کہ بہت سے ایسے مریض جو بے خوابی کا شکار تھے، وہ صبح کی نماز پڑھ کر اور دعا کر کے خوش و خرم نظر آنے لگے اور پھر رات کو نماز پڑھ کر کسی دوا کے بغیر آرام سے سو جاتے تھے۔ یہ صرف دعا کا کرشمہ تھا جو ان کو صحت سے ہم کنار کر رہا تھا۔ دوسروں کے لیے جو بھی دعا مانگی جائے وہ قبول ہوتی ہے۔

دعا کی طاقت:

دعا کے بارے میں کچھ عرصہ ہوا۔ ایک رسالے میں ایک خاتون کی بیماری کا حال درج کیا گیا تھا کہ وہ بیماری کے کن کن مراحل سے گزری۔ حتیٰ کہ تمام ہسپتالوں سے مایوس گھر لوٹ آئی اور ڈاکٹروں نے جواب دے دیا کہ کوئی علاج بھی اس کی زندگی کو نہیں بچا سکتا۔ آخر گھر کے افراد اور چھوٹے چھوٹے بچوں نے فیصلہ کیا۔ سب مل کر صمیم دل سے مریضہ کے حق میں دعا کریں۔ شاید خدا کو رحم آجائے اور خاتون کی زندگی دراز

ہو جائے۔ راوی بیان کرتا ہے کہ یہ واقعہ بالکل سچا ہے۔ ان افرادِ خانہ نے مریضہ کے کمرے میں زمین پر چادریں اور جائے نمازیں بچھا دیں اور پہلے کلمہ شریف اور درود شریف کا ورد کیا۔ بعد میں نہایت رقّتِ قلب کے ساتھ خدا سے زندگی کی بھیک مانگی۔ کمرے میں آہوں اور سسکیوں کی آوازیں دھیمی دھیمی اٹھتی رہیں اور چہرے آنسوؤں سے تر ہوتے گئے۔ خدا کا کرنا کیا ہوا کہ مریضہ اٹھ کر بیٹھ گئی اور وہ بھی ان دعاؤں میں شریک ہوگئی۔ اس نے اپنے اندر ایک نئی روح اور نئی امنگ محسوس کی، جینے کی امنگ اور مستقبل کی امیدیں بر آنے کی تمنا۔ اس نے بیان کیا کہ وہ بہتر محسوس کر رہی ہے۔ اسے بھوک بھی لگ رہی ہے۔ خدا کا کرنا کیا ہوا کہ صبح تک وہ بالکل تندرست ہو چکی تھی۔ عزیز و اقارب اور طبیب سب حیران تھے کہ یہ کیا معجزہ ہے بات دراصل یہ تھی کہ

دل سے جو بات نکلتی ہے اثر رکھتی ہے
پر نہیں طاقتِ پرواز مگر رکھتی ہے۔
جو مانگنے کا طریقہ ہے اس طرح مانگو
درِ کریم سے بندے کو کیا نہیں ملتا۔

دعا کے بارے میں میری اور آپ کی گواہی:

میں نے دیکھا ہے اور آپ نے بھی دیکھا ہوگا کہ کئی بار جب بارشیں نہیں ہوتیں اور قحط سالی منڈلانے لگتی ہے تو لوگ ننگے پاؤں کسی کھلے میدان میں کھڑے ہو کر گڑگڑا کر اللہ پاک سے بارش کی دعا مانگتے ہیں تو ان کی دعا اکثر فوراً قبول ہو جاتی ہے اور دور دور تک بادل کا نام و نشان نہ ہونے کے باوجود گھر گھر کر بادل آنے لگتے ہیں اور موسلا دھار بارش سے زمین سیراب ہو جاتی ہے اور سوکھی ہوئی فصلوں میں جان آ جاتی ہے۔

دعا پر دو واقعات:

(۱) کہا جاتا ہے کہ کسی گاؤں میں جب بارش کی دعا کے لیے اعلان ہوا اور گاؤں کے لوگ نماز استسقا کی ادائیگی اور اجتماعی دعا کے لیے میدان میں جمع ہونے لگے تو

لوگوں نے دیکھا کہ ایک بچی چھتری ساتھ لیے دعا میں شریک ہونے آ رہی ہے۔ لوگوں نے اس سے کہا بیٹی ہم تو بارش کی دعا مانگنے کے لیے جمع ہو رہے ہیں تو چھتری لے کر کیوں آ رہی ہے۔ بچی نے جواب دیا ''جب ہم دعا مانگ کر واپس جا رہے ہوں گے تو اس وقت تو بارش ہو رہی ہو گی نا۔''

بس اگر اس کیفیت اور یقین کے ساتھ دعا مانگی جائے تو قبول کیوں نہ ہو گی۔

(۲) حضرت سعیدؒ بن مسیّب کی شہد کی دکان تھی۔ ایک خاتون پیالہ لے کر آئی اور درخواست کرنے لگی۔ شیخ! میرا بچہ بیمار ہے اس کے لیے شہد دے دیں۔ شیخ نے ملازم سے کہا کہ اسے شہد کا کنستر دے دو ملازم نے وفاداری کا ثبوت دیتے ہوئے کہا کہ شیخ یہ ایک پیالہ مانگ رہی ہے۔ شیخ خاموش رہے۔ چند لمحوں کے بعد اس عورت نے پھر کہا کہ شیخ میرا بچہ بیمار ہے اس کے لیے اس پیالہ میں شہد دے دیں۔ شیخ نے ملازم سے پھر کنستر دینے کا کہا اور ملازم نے پلٹ کر وہی جواب دیا۔ اس وقت شیخ نے فرمایا یہ عورت اپنے ظرف کے مطابق مانگ رہی ہے۔ ہم اسے اپنے ظرف کے مطابق دیں گے۔

بس جب ہم اللہ سے مانگتے ہیں تو اپنے ظرف کے مطابق مانگتے ہیں۔ ہمیں اس بات کا یقین ہونا چاہیے اور اللہ سے دعا کرنی چاہیے کہ وہ ہمیں اپنے ظرف کے مطابق دے۔ انشاء اللہ، اللہ ہمیں اپنے ظرف کے مطابق دے گا اور اللہ کا ظرف بہت ہی وسیع ہے۔

لفظوں کے سائنسی اثرات:

یورپ کا ایک دانشور لیڈ بیٹر اپنی کتاب ''مخفی معاون'' میں لکھتا ہے:

''ہر لفظ بلکہ ہر حرف توانائی کا ایک یونٹ ہے۔ جسے جذبات کی برقی لہریں فیڈ کرتی ہیں اور اس کے اثرات فوراً نمودار ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک چھوٹی سی گالی مخاطب کے تن بدن میں آگ لگا دیتی ہے۔ یہ آگ گالی دینے والے کے سینے میں ہوتی

ہے۔ وہاں سے الفاظ میں اور الفاظ سے مخاطب میں منتقل ہوتی ہے۔ جوشیلی تقریر سامعین کو آپے سے باہر کر دیتی ہے۔

قرآن اللہ کا کلام ہے جو تمام توانائیوں کا سرچشمہ اعظم ہے۔ اس لیے قرآن کا ہر لفظ توانائی کا اتنا بڑا خزانہ ہے کہ اس کی نظر دنیائے الفاظ میں کہیں اور موجود نہیں۔ جب ہم نماز میں یا بعد از نماز قرآن کی تلاوت کرتے یا اللہ کو پکارتے ہیں تو یہ توانائی ہماری روح میں منتقل ہو جاتی ہے اور ہمیں ایک ماورائی طاقت کا احساس ہونے لگتا ہے، جس طرح برے الفاظ (گالی، غیبت وغیرہ) سے ہمیشہ اضطراب پیدا ہوتا ہے اور اچھے الفاظ سے سرور وسکون، اسی طرح الہامی الفاظ سے دل و دماغ میں کیف و مستی کی وہ لہریں اٹھتی ہیں کہ سارے ماحول پر ایک وجد طاری ہو جاتا ہے۔ جو لوگ عبادت کے قائل نہیں وہ سرور و توانائی کے ایک عدیم المثال ماخذ سے محروم ہیں۔

سائنس دان یہ معلوم کر چکے ہیں کہ ایتھر (یا اثیر) ایک نہایت حساس چیز ہے۔ جس میں نہ صرف طیاروں کی پرواز اور بجلیوں کی کڑک ہی سے لہریں اٹھتی ہیں بلکہ تار رباب کی جنبش سے بھی وہاں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ ماہرین اثیر کی تازہ تحقیق یہ ہے کہ خیال و ارادہ سے بھی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ جب ہم دعا کے لیے ہاتھ اٹھاتے ہیں تو ہمارے گداز و اضطراب کی لہریں اثیر میں ہیجان برپا کر دیتی ہیں۔ جب یہ تموج وہاں کی فیض رساں طاقتوں سے ٹکراتا ہے تو وہ متاثر ہوتی ہیں اور جواباً یا تو خود ہماری مدد کو پہنچتی ہیں یا اثیر میں کوئی لہر اٹھا دیتی ہیں۔ جو ہمارے دماغ میں پہنچ کر ایسی تجویز بن جاتی ہے جس پر عمل کرنے سے دکھ دور ہو جاتا ہے۔''

حضرت شاہ ولی اللہ رحمۃ اللہ علیہ (۱۷۶۳ء) بھی امواج اثیر کے قائل تھے۔ ایک مقام پر فرماتے ہیں:

''اسی طرح اللہ نے انسانی خدمت کے لیے ملکوت (اثیر) میں رشتے پیدا کیے ہیں۔ جب کوئی شخص اچھا کام کرتا ہے تو ان فرشتوں سے سرور و مسرت کی لہریں نکلتی ہیں

اور برے کام پر بغض ونفرت کی۔ جب یہ لہریں اس شخص کی روح میں داخل ہوتی ہیں تو پہلی لہروں کا نتیجہ سرور وفرحت ہوتا ہے اور دوسرے کا اضطراب و وحشت۔'' (حجتہ اللہ البالغہ۔طبع اصح المطابع۔مترجم،ص ۵۰۔۵۱)

بدکار شخص کے گرد اس کے گناہ ایک ایسا حصار کھینچ دیتے ہیں جس سے اول تو کوئی دعا نکل ہی نہیں سکتی، اگر نکلے بھی تو اس قدر نحیف و بے جان ہوتی ہے کہ اثیری مسافتوں کو طے نہیں کرسکتی۔ اور اگر یہ بھی ہو جائے تو فیاض طاقتیں اس کی پرواہ نہیں کرتیں۔

دعاؤں سے یرقان کا مرض کیسے دور ہوا:

میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر تقریباً ۱۲ سال ہے، یرقان Jaundice کا شکار ہو گیا۔ اسے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے حسب معمول مختلف قسم کے ٹیسٹ تجویز کیے پھر ٹیسٹ کی رپورٹ سے مرض کی نشاندہی کے بعد ڈاکٹر نے مختلف قسم کی ادویات لکھ کر دیں لیکن مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ تنگ آ کر میرے ایک انکل عزیز ایک ایسے صاحب کے پاس لے گئے جو ''دم'' کے ذریعے یرقان کو بھگانے کا دعویٰ رکھتے تھے۔ میں اس قسم کی چیزوں پر یقین نہیں رکھتا تھا لیکن جب میرے بھائی کو ایک ہفتہ مسلسل دم کرنے کے بعد اس نے وہی ٹیسٹ جو ڈاکٹر نے پہلے کروائے تھے، دوبارہ کروانے کو کہا تو میں حیرت زدہ رہ گیا کہ ٹیسٹ رپورٹ بالکل کلیئر آئی تھی۔ رپورٹ کے مطابق مرض بالکل ختم ہو چکا تھا۔ اس بات نے مجھے تلاش پر مجبور کر دیا کہ آخر اس معالج کی ''پھونکوں'' نے ایسا کون سا اثر کر دیا کہ وہ مرض جس کا علاج ایک ماہر ڈاکٹر نہ کر سکا، ایک عام آدمی نے کیسے ختم کر دیا۔

ماں کی دعا کام آ گئی:

اسی طرح لاس اینجلس میں ایک صحافی کے ساتھ بھی ایک ناقابلِ یقین واقعہ پیش آیا۔ ایک رات وہ کام سے واپسی پر گھر جا رہی تھیں۔ سڑک تاریک اور ویران تھی۔

اچانک ان کو محسوس ہوا کہ کوئی ان کا پیچھا کر رہا ہے۔ اچانک اس نامعلوم شخص نے ان خاتون پر حملہ کر دیا اور ان کے اسکارف سے گلہ گھونٹنے کی کوشش کی۔ خاتون کا کہنا ہے کہ جس وقت ان کے ساتھ یہ واقعہ پیش آیا اس وقت گھر پر موجود ان کی والدہ اچانک گہری نیند سے بیدار ہوئیں اور انہیں ایسا محسوس ہوا کہ ان کی بیٹی کے ساتھ کوئی حادثہ ہو گیا ہے۔ لہٰذا فوراً اٹھیں اور خدا کی عبادت شروع کر دی اور اپنی بیٹی کی سلامتی کے لیے خدا سے دعا مانگنی شروع کر دی۔ جب ان کے دل کو اطمینان ہو گیا تو وہ لیٹ گئیں۔ اس دعا کا اثر یہ ہوا کہ جائے وقوع پر موجود ان کی بیٹی پر خدا نے رحم کیا اور اس جگہ اچانک دوسرا شخص آیا جس نے اس کی جان بچائی۔

دعا سب سے بڑی طاقت

امریکہ کے مشہور مصنف ڈیل کارنیگی ایک جگہ لکھتے ہیں:

''امریکہ میں اوسطاً ہر پینتیس منٹ میں خودکشی کی ایک واردات ہوتی ہے اور اوسطاً ہر ایک سو بیس سیکنڈ میں کوئی نہ کوئی دیوانہ ہوتا ہے۔ ان خودکشیوں اور جنون کی وارداتوں میں بہت کچھ تخفیف ہو جاتی اگر ان بدقسمتوں کو وہ امن اور سکون ملتا جو مذہب اور دعا سے حاصل ہوتا ہے۔''

ڈاکٹر کارل ینگ دنیا میں سب سے بڑے نفسیاتی معالج ہیں اپنی کتاب ''ماڈرن مین ان سرچ آف سول'' کے صفحہ ۲۶۴ پر آپ لکھتے ہیں:

گزشتہ تیس سال میں دنیا کے ہر گوشہ کے آدمیوں نے مجھ سے مشورہ کیا ہے اور میں نے صدہا مریض اچھے کیے ہیں مجھے اپنی عمر کے اخیر نصف حصہ یعنی پینتیس سال میں ایک مریض بھی ایسا نہ ملا جس نے اپنی زندگی کو مذہبی نظریہ کے مطابق کر کے اپنی اصلاح کی ہو۔ میں بلاخوف وتردید کہہ سکتا ہوں کہ ان میں سے ہر شخص اس لیے علیل ہوا کہ وہ اس نعمت کو جو ہر عہد میں زندہ مذہب اپنے پیروؤں کو دیتے چلے آئے ہیں کھو بیٹھا تھا۔ ان میں سے جس نے اپنے مذہبی اعتقادات درست نہیں کیے کبھی پوری طرح

صحت مند نہیں ہوا۔''

جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں سائنس دان بھی مذہبی ہو رہے ہیں مثال کے طور پر ڈاکٹر الیکس کیرل کو لیجئے وہ کتاب ''مین دی ان نون'' کے مصنف ہیں اور سائنس میں ان کو دنیا کا سب سے بڑا اعزاز یعنی نوبل انعام ملا ہے۔ رسالہ ریڈرز ڈائجسٹ میں لکھتے ہیں'' دعا سب سے زیادہ بڑی طاقت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے .....اور زمین کی کشش کی طرح اس کا وجود مسلم ہے۔ ایک طبیب کی حیثیت سے میرا تجربہ ہے کہ جب سب علاج بیکار ثابت ہو چکے تو دعا کی پرسکون مدد سے مریضوں نے اپنے آپ مرض اور مالیخولیا سے نجات حاصل کر لی......ریڈیم کی طرح دعا چمکدار اور خود پیدا ہونے والی طاقت (Energy) ہے۔ انسان دعا کے ذریعہ سے کل توانائی کے لامحدود منبع کو خطاب کر کے اس سے اپنی محدود توانائی میں اضافہ کرتا ہے۔ جب ہم دعا کرتے ہیں تو ہم اس لافانی اور غیر مختتم قوت ارادی سے جو کائنات کو گردش میں رکھتی ہے منسلک ہو جاتے ہیں۔ ہم دعا کرتے ہیں کہ اس قوت کا ایک حصہ ہماری ضرورتوں کے لیے تفویض فرما دیا جائے محض مانگنے سے ہماری انسانی کمی پوری ہو جاتی ہے اور ہم مضبوط اور بھرپور ہو کر اٹھتے ہیں.... جب ہم خضوع وخشوع سے دعا کے ذریعہ سے خدا سے خطاب کرتے ہیں تو ہم اپنے جسم اور اپنی روح دونوں کو بہتر حالت میں تبدیل کر لیتے ہیں یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی مرد یا عورت ایک لمحہ کے لیے بھی دعا کرے اور اسکا اچھا نتیجہ نہ ہو۔''

دعا اور ماہر امراض دل کے ڈاکٹر رینڈوف کی تحقیق:

سائنسدان اگرچہ دعا کے طریقہ علاج کو نہیں مانتے لیکن اس کے وسیع استعمال نے انہیں اس بات پر مجبور کر دیا ہے کہ وہ اس کی ریسرچ پر توجہ دیں۔ سان فرانسسکو جنرل ہاسپٹل میں دل کے امراض کے ماہر ڈاکٹر رینڈوف بائرڈ نے اس سلسلہ میں ایک تجربہ کا اہتمام کیا، تا کہ اس بات کی تحقیق کی جاسکے کہ کیا واقعی دعا، امراض پر اثر انداز ہو سکتی

ہے۔ ڈاکٹر رینڈوف۔ نے امریکہ کی مختلف ریاستوں سے ایسے افراد کو جمع کیا جو بذریعہ دعا علاج کرنے کے دعوے دار تھے اور انہیں ہسپتال میں داخل تقریباً ۳۹۳ ایسے مریضوں کے لیے دعا کرنے کو کہا جو ہارٹ اٹیک، سینہ کے درد اور ایسے دوسرے مہلک امراض کی وجہ سے انتہائی نگہداشت کے یونٹ میں داخل کئے گئے تھے۔ اس تجربے کے نتائج انتہائی حیرت انگیز تھے۔ ان سے یہ پتہ چلا کہ جن مریضوں پر تجربہ کیا گیا تھا وہ نہایت تیزی سے صحت یاب ہونا شروع ہو گئے تھے۔ صرف کچھ مریض تجربہ ختم ہونے سے قبل انتقال کر گئے تھے کیونکہ ان کے امراض بالکل آخری مراحل میں تھے۔ اس کے علاوہ اس دوران کسی مریض کو مصنوعی تنفس تک دینے کی ضرورت پیش نہیں آئی تھی۔ اس تجربے سے یہ بات بھی معلوم ہوئی کہ اس طریقہ علاج میں مریض کے لیے یہ جاننا قطعاً ضروری نہیں ہوتا کہ اس کے لیے دعا کی جارہی ہے۔

انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کی رپورٹ:

دعا کے ذریعے علاج کے عمل سے کینسر بغیر کسی دوا کے ختم ہو جاتا ہے، دل ناداں بغیر کسی چیر پھاڑ اور Surgery کے راہ راست پر آجاتا ہے اور اس پر ''دورے'' پڑنے بند ہو جاتے ہیں۔ کان کا درد، سر کا درد، دانت کا درد اور ایسے کئی چھوٹے چھوٹے امراض کو ایک ہی وقت کی ماری ہوئی ''پھونکوں'' سے جاتا ہوا دیکھا گیا ہے۔ یہ طریقہ علاج تقریباً ہر مذہب اور کلچر میں پایا جاتا ہے۔ یہ غیر سائنسی طریقہ علاج ابھی تک متنازعہ موضوع ہے سائنسدانوں کے نزدیک کسی تھیوری کو قبول کر لینا کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہوتا لیکن ابھی تک ان طریقوں پر عمل کرنے والوں کو پسماندہ ذہن سمجھا جاتا ہے جبکہ ''نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن'' کے مطابق امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک کی ایک تہائی آبادی دعا کے طریقہ علاج سے استفادہ کرتی ہے۔ امریکی لوگوں کی ہر سال تقریباً ۱۰ ارب ڈالر (تقریباً ساڑھے چار کھرب پاکستانی رقم) زیادہ تر ہسپتالوں کے اخراجات کی مد میں اور آدھی رقم ڈاکٹروں کی فیس کی صورت میں خرچ ہوتی ہے۔

ہارورڈ میڈیکل اسکول اور مشی گن یونیورسٹی کی سروے رپورٹ:

ہارورڈ میڈیکل اسکول اور مشی گن یونیورسٹی کے ایک سروے کے مطابق یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ ۷۰ فیصد ایسے لوگ جو علاج کے غیر سائنسی طریقے استعمال کرتے ہیں، ڈاکٹروں پر بھروسہ نہیں کرتے۔ بالکل یہی صورتحال سمندر پار خصوصاً انگلینڈ کی ہے، جہاں اس قسم کے طریقۂ علاج بہت اہمیت کے حامل ہیں۔

دعا کے اثرات پر پاکستانی نژاد کینیڈین ڈاکٹر کا مشاہدہ:

اب بھی بہت سے سائنسدان ان باتوں پر یقین نہیں رکھتے کہ ایسا بھی ہوسکتا ہے لیکن اس قسم کے تجربات کا سلسلہ تا حال جاری ہے۔ یوں لگتا ہے کہ اچانک رونما ہونے والے ایسے واقعات جن کی کوئی سائنسی توجیہہ سامنے نہیں آتی، ڈاکٹروں کو پریشان کر دیتی ہے۔ ایسا ہی ایک واقعہ ایک پاکستانی نژاد کینیڈین ڈاکٹر جو کینیڈا کے ایک ہسپتال میں پریکٹس کرتے ہیں، کے ساتھ بھی پیش آیا، جو اس حیرت انگیز اور معجزاتی طریقہ علاج کے زود اثر ہونے کی ایک اور مثال ہے۔ ۱۹۸۲ء میں ڈاکٹر کو ایک مہلک بیماری نے آگھیرا۔ اس کی سانسوں کی آمد و رفت اچانک رکنے لگی تھی اور ڈاکٹر پریشان تھے کہ اسے مصنوعی تنفس دیا جائے کہ نہیں کیونکہ اس کے بچنے کے امکانات بالکل معدوم ہو چکے تھے۔ جب وہ ہسپتال کے انتہائی نگہداشت کے یونٹ .I.C U میں داخل تھا تو اس کے مختلف عقائد و نظریات رکھنے والے دوستوں اور عزیزوں وغیرہ نے تیمارداری کی غرض سے ہسپتال پر دھاوا بول دیا۔ وہ سب وہاں آتے اور اس کے کمرے کے باہر گروپوں کی صورت میں بیٹھ کر مختلف قسم کی دعائیں پڑھتے رہتے۔ ڈاکٹروں سمیت سارا اسٹاف ان سے نالاں رہتا تھا لیکن وہ سب ان کے منع کرنے کے باوجود اپنے کام میں مگن رہتے تھے۔ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے محسوس کیا کہ جب سے اس بیمار ڈاکٹر کے دوستوں نے یہ کام شروع کیا تھا، اس وقت سے رفتہ رفتہ بیمار ڈاکٹر کی طبیعت سنبھلنی شروع ہوگئی تھی۔ حتیٰ کہ اس ڈاکٹر نے خود بھی یہ محسوس کیا کہ وہ اپنے دوستوں اور

عزیزوں کی دعاؤں کی بدولت دوبارہ صحت اور زندگی کی طرف لوٹتا جا رہا ہے۔

نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر ایلکس کیرل کی دعا پر تحقیق:

لامہ فیکلٹی آف میڈیسن کے نام سے کولمبو یونیورسٹی میں ایک شعبہ کا اضافہ کر دیا گیا اور شائقین کے سیکھنے کے لیے ایک سالہ کورس کا آغاز ہو گیا۔

طب کے نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر ایلکس کیرل نے ایک کتاب تصنیف کی جس کا نام ''دعا کی طاقت'' رکھا۔ ڈاکٹر ایلکس کیرل تحریر کرتے ہیں کہ ''میں نے فقط دعا سے جلد کے سرطان کو ختم ہوتے دیکھا ہے جس کو طب جدید لا علاج قرار دے چکی تھی۔ دعا وہی کام کرتی ہے جو ریڈیم کی شعاعیں کینسر زدہ خلیات پر کرتی ہیں۔ دعا کشش ثقل کی طرح ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے۔ میں نے ایک معالج کی حیثیت سے مریضوں کو جو ہر طرح کا علاج کروا چکے تھے فقط دعا سے شفایاب ہوتے دیکھا ہے۔''

وہ مزید تحریر فرماتے ہیں ''دعا دنیا کی وہ واحد موثر ترین قوت ہے جو نام نہاد قوانین صحت پر حاوی ہے۔ دعا سے وہ عقدے حل ہو جاتے ہیں جو ہمارے علم اور سمجھ سے بھی بالاتر ہوتے ہیں۔

دعا ایک ایسا موثر اور آزمودہ عمل ہے جو شخصیت کی تعمیر کے لیے لازمی جز ہے۔ ہم دعا کے ذریعے بشری خامیاں دور کر سکتے ہیں۔ دعا ہمیں توانائی اور صحت کاملہ بخشتی ہے اور عمر دراز عطا کرتی ہے۔''

سوچنے کی بات ہے کہ اگر ادیانِ عالم کی دعاؤں اور منتروں میں اتنی طاقت ہے کہ وہ آپ کو ہر مرض سے شفایاب کر سکتے ہیں تو دین حق کی دعاؤں، وردوں اور تعویذوں میں کیوں نہ ہو گی بشرطیکہ عمل کامل اور بے لوث ہو۔

دعا اور امریکی ڈاکٹر کا ایک تجربہ:

ڈاکٹر شاہد اطہر امریکہ میں مقیم ہیں اور وہ دوائی علاج کے ساتھ ساتھ مریض کا دعائی طریقہ سے بھی علاج کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ قرآن مجید سے تین (۳) قسم

کی شفا نصیب ہوتی ہے:

۱.... قانون ساز اثر: اس میں اس بات پر ایمان بھی شامل ہے کہ اس کی ذات کبریا نہ صرف خالق بلکہ رازق اور حامی ومحافظ بھی ہے۔ اس میں فرض کردہ نمازوں، روزوں، خیرات اور حج سے حاصل ہونے والے طبی فوائد بھی شامل ہیں۔ اس کی تفصیلات اس مختصر مضمون میں نہیں بتائی جاسکتیں۔

۲.... صحت کے رہنما اصول: قرآن کریم اور رسول اللہ ﷺ نے جن صحت بخش اجزاء کا ذکر کیا ہے۔ ان میں شہد کا استعمال، زیتون، پھل، بغیر چربی کا عضلاتی گوشت، بسیار خوری سے اجتناب اور شراب، خنزیر کے گوشت، ہم جنس پرستی جنسی اختلاط سے بچنا اور ایام کے دوران مباشرت سے پرہیز شامل ہے۔

۳.... قرآن سے براہ راست شفائی اثرات: یہ بات دیکھی گئی ہے کہ جب بھی مریض خود یا اس کے لیے کوئی اور شخص قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے تو اس کا مریض پر براہ راست شفائی اثر مرتب ہوتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ یہ اثرات گونج (ایکو) کے طبی فوائد کا نتیجہ ہوں۔

آواز کی گونج ایک نہایت طاقتور قوت ہے کہ جس سے پہاڑ اڑ جاتے ہیں۔ اب اسی گونج کو چھوٹے اور محدود پیمانے پر استعمال کر کے طب نہ صرف گردوں اور پتے کی پتھریاں توڑ رہی ہے بلکہ قلب کی شریانوں اور رسولیوں کا علاج بھی کر رہی ہے۔ ڈاکٹر احمد ای قاضی اور ان کے ساتھیوں نے قرأت قرآن کے اثرات کا جو مطالعہ کیا ہے اس سے ظاہر ہوا ہے کہ قرأت کے سننے سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ قلب کی رفتار معتدل اور متوازن ہو جاتی ہے عضلات نرم اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ یہ اثرات مسلمان عربوں کے علاوہ غیر عرب مسلمانوں اور غیر مسلموں تک میں دیکھے گئے ہیں۔

یہ فرض کیا جاتا ہے کہ ''الم'' کی گونج (ایکو) قلب کو اور ﴿سورۃ یٰسین﴾ کی گونج دماغ کے غدہ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) کو متاثر کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ

نے ہمیشہ خاموشی سے تلاوت کرنے کے بجائے با آواز تلاوت قرآن کی ہدایت فرمائی۔

بیماریوں کا بہترین علاج:

ڈاکٹر خالد غزنوی صاحب ''اللہ الطبیب'' میں تحریر کرتے ہیں:

''نیو یارک کے ہسپتالوں میں ایک عجیب مشاہدہ کیا گیا۔ وہ مریض جو ہسپتالوں میں تنہا پڑے تھے ان کو بہترین علاج اور نگہداشت کے باوجود پوری طرح فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جن مریضوں کو ملنے والے اور بیمار پرسی کرنے والے آتے رہتے تھے ان میں تندرستی کی مقدار دوسروں سے بہتر پائی گئی۔ ان مشاہدات کے بعد نیو یارک کے پادریوں نے ہسپتالوں میں جانا شروع کیا وہ مریضوں سے ملتے، ان کی بیماریوں کے بارے میں گفتگو کرتے اور آخر میں ان کے ساتھ مل کر ان کی صحت یابی کی دعا کرتے۔ پادریوں سے توجہ پانے والے اکثر لا علاج مریض بھی شفاء یاب ہونے لگے۔ امریکی رسالہ ''Reader's Digest'' نے اس مسئلہ کو روحانیت سے تعبیر کیا اور اس کا کہنا تھا کہ دعا کرنے سے ان کو فائدہ ہوا۔'' (اللہ الطبیب)

کیا دعائیں کارگر ہوتی ہیں؟

امریکہ میں مریضوں کا دعاؤں سے علاج:

ڈاکٹرز اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ بیماریوں پر دعاؤں کے مثبت اثرات ہوتے ہیں۔ اس بات کو ثابت کرنے کے لیے امریکہ میں Artheritis Treatment Centre میں ڈاکٹر ڈی۔ سی میتھن کے زیر نگرانی جوڑوں کے تقریباً ٦٠ مریضوں پر دعاؤں کے اثرات کا جائزہ لیا گیا اور دعاؤں کا کورس شروع کرنے سے پہلے ان مریضوں کا معائنہ کیا گیا اور چار چھ مہینے تک ان مریضوں کے لیے خاص دعائیہ اجتماعات کا اہتمام کیا گیا اور پھر مزید چھ مہینے خصوصی دعاؤں کے اجتماعات کرانے کے بعد جب ان مریضوں کا فزیشن سے معائنہ کرایا گیا تو ان مریضوں کی تکالیف میں حیرت انگیز طور پر کمی ریکارڈ کی گئی۔ ایک مریض نے بتایا کہ ان دعائیہ

دورانیوں میں شمولیت سے پہلے اس کے ۴۹ جوائنٹ اس مرض میں مبتلا تھے۔ چار مہینے کے بعد صرف ۸ جوائنٹ میں تکلیف تھی اور پھر چھ مہینے کے بعد اس کو کوئی تکلیف نہیں تھی۔ لیکن ڈاکٹر میتھن کا کہنا ہے کہ ''ضروری نہیں کہ تمام مریضوں کو اس طرح سے فائدہ ہو جائے۔ ہم اپنے اس تجربے سے دراصل دعاؤں کے دوررس اثرات دیکھنا چاہتے ہیں۔ درحقیقت خدا کچھ لوگوں کی دعاؤں کو سنتا ہے اور بعض لوگوں کی نہیں تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ خدا اپنی پسند اور ناپسند پر چلتا ہے؟ یا کیا خدا بے انصاف ہے؟ یا اس طرح کر کے خدا بندے کے لیے سوچنے سمجھنے کی مختلف راہیں کھولتا ہے؟''

جب میں نے اپنے رب کو پکارا!

یہ اکتوبر ۱۹۸۲ء کی بات ہے، جب مجھے پتے کا درد پہلی مرتبہ شروع ہوا۔ پھر اس درد کا سلسلہ دراز ہوتا گیا۔ میں اس سلسلے میں مختلف ڈاکٹروں کے زیر علاج رہی لیکن ہمیشہ وقتی افاقہ ہوتا تھا۔ اس تکلیف کا تدارک صرف سرجری ہے مگر میں سرجری کروانے سے گریز کر رہی تھی۔ اس کی دو وجوہات تھیں۔ ایک یہ کہ میرے بھائی پتے کے آپریشن کے بعد وفات پا گئے تھے، لہٰذا میں خوفزدہ تھی۔ ۱۹۸۲ء میں میرے دوسرے بھائی کا بھی پتے کا آپریشن ہوا جو کامیاب ہوا۔

ان کو دیکھ کر میں حوصلہ کرتی لیکن ساتھ ہی میری یہ خواہش ہوتی کہ کسی لیڈی سرجن سے آپریشن کراؤں۔ میں اس سلسلے میں کئی ہسپتالوں میں گئی لیکن ہر جگہ مرد سرجن ہی پائے گئے۔ یوں میرا معاملہ التوا میں پڑتا گیا اور زندگی کی گاڑی بہت مشکل سے چلتی رہی۔ ۱۹۸۸ء کے آخر میں ہمارے گھر میں ایک ننھے مہمان کا اضافہ ہوا تو مصروفیات بھی زیادہ ہو گئیں۔ دن رات اس کی پرورش میں مشغول رہنے کی وجہ سے میری بیماری دور اور مسہ غائب ہو گیا۔'' (ڈبلیو۔ جی۔ ٹیلر، نیوبری/برکشائر)

دعا بطور دوا:

ڈاکٹر ایم اے فاروقی کہتے ہیں کہ ایک بار شہنشاہ بابر کا بیٹا ہمایوں سخت بیمار پڑ گیا۔

کافی علاج معالجے کے باوجود صحت یاب نہ ہو سکا۔ جب اس کے بچنے کی کوئی امید باقی نہ رہی تو انتہائی مایوسی اور بے بسی کے عالم میں باپ نے بیٹے کے بستر مرگ کے پاس دو نفل ادا کیے اور آزردہ ہو کر خدا سے دعا مانگی:

''ہمایوں کی بیماری مجھے لگ جائے اور میری زندگی میرے بیٹے کو مل جائے۔''

خدا کی قدرت اسی وقت ہمایوں صحت یاب ہونے لگا اور اس کی بیماری باپ بابر کو منتقل ہو گئی۔

میری زندگی کا ناقابل فراموش واقعہ

۱۲ اپریل کی ایک گرم دوپہر تھی۔ ہم حرم شریف میں داخل ہوئے۔ دو رکعت نفل ادا کیے، چاہا کہ طواف کر لیں، مگر میری کمر جواب دے رہی تھی۔ پشت میں دائیں طرف شانے تک ایسا درد تھا کہ رکوع و سجود بھی مشکل ہو گئے تھے۔ گزشتہ پندرہ بیس روز سے یہ تکلیف تھی۔

حج کے بعد ہم اپنے بیٹے کے پاس جدہ میں مقیم تھے۔ اکثر جمعہ کے دن عمرہ ادا کرنے کے لیے مکہ مکرمہ آجاتے، دن بھر حرم پاک میں گزار کر رات دیر سے گھر واپس جاتے۔ یہ ہمارا معمول تھا۔

اچانک ایک دن مجھے پشت میں بائیں طرف درد اٹھا اور بڑھتے بڑھتے شانے تک پھیل گیا۔ پہلے تو اسے معمولی سمجھا، پھر ذرا سنجیدگی سے اس کا نوٹس لیا۔ ہم چونکہ ہسپتال ہی میں مقیم تھے اور ہمارا بیٹا خود ڈاکٹر ہے، اس لیے جو علاج ممکن ہوا، کیا گیا۔ مگر کوئی افاقہ نہ ہوا۔ اسی حالت میں ایک دو عمرے بھی کیے، مگر سعی و طواف میں بڑی دقت ہوئی۔

۲۰ اپریل کو ہم مکہ مکرمہ میں چند دن قیام کرنے کے لیے گئے اور ''فندق الحرم'' (ایک ہوٹل کا نام ہے) میں دو بستر کا ایک کمرہ لے کر ٹھہر گئے۔

درد مجھے بے حد تنگ کر رہا تھا۔ میں پہلے ہی دل کے عارضے میں مبتلا تھا۔ عرف عام میں میرا دل قدرے بڑھ گیا تھا۔ اسی سبب سے دمے کی شکایت بھی ہو گئی تھی۔ کبھی کبھی

خون کا دباؤ بھی بڑھ جاتا۔ دل کی دھڑکن تو عموماً بے قاعدہ رہتی۔

میری بیوی نے مجھے تکلیف میں دیکھ کر پوچھا: ''کیا آپ نے اپنی صحت کے متعلق بھی دعا کی ہے؟'' میں بغیر جواب دیئے اس کا منہ تکنے لگا۔ میں نے آج تک اپنی صحت یابی کے لیے دعا نہ کی تھی۔ بیوی نے مجھے خاموش دیکھ کر صورتحال کا اندازہ کر لیا اور بہ اصرار دعا پر آمادہ کرنے لگی۔ زنانہ قسم کی تمام دلیلیں دے کر مجھ سے دعا کرنے کا وعدہ بھی لے لیا۔

اب جب ہم حرم شریف میں داخل ہوئے تو سورج سروں پر پوری آب و تاب سے شعلہ فشاں تھا۔ حرم کے فرش تپ چکے تھے۔ (۱) پاؤں جلنے لگے دو رکعت نفل پڑھ کر ہم نے طواف کیا ور حجر اسود کو چوما اور مقام ابراہیم پر مزید دو نفل پڑھے۔ اتنے میں ظہر کی اذان ہوگئی۔ بیوی مجھے میرا وعدہ یاد دلا کر مستورات کے مخصوص برآمدوں میں چلی گئی۔ نماز سے فارغ ہو کر ایک طواف (سات چکر) اور کیا، مقام ابراہیم پر دو نفل پڑھے اور ایفائے عہد کے لیے حطیم سے باہر کعبہ شریف کی دیوار کے ساتھ گرم گرم فرش پر بیٹھ گیا۔ سورج سر پر بدستور شعلہ فگن تھا۔

اب جو بیٹھا ہوں، تو مالک حقیقی سے عرض و معروض کا سلسلہ شروع ہوا۔ یہ سلسلہ اتنا بڑھا کہ وقت کا احساس جاتا رہا۔ فرش کی تپش کا خیال تھا نہ دھوپ کی تمازت کا ہوش، دل تھا کہ بے اختیار آنکھوں سے بہا جا رہا تھا۔ سورج کے ڈھلنے کے ساتھ ساتھ ہجوم بڑھنے لگا۔ اچانک دیوانہ وار طواف کرنے والے کسی فرد کی ٹھوکر نے چونکا دیا۔ عرض و نیاز کا سلسلہ ٹوٹ گیا۔ میں بڑی دیر تک بیٹھا رہا تھا، چنانچہ جاء نماز سنبھال کر اٹھا۔ سائے ڈھل رہے تھے۔

---

(۱) یہ بہت پہلے کی بات ہے۔ اب خادم الحرمین الشریفین شاہ فہد نے حرم مکرمہ و حرم مدینہ میں ایسا قیمتی اور شاندار پتھر لگوایا ہے جس سے شدید دھوپ میں بھی فرش گرم ہوتا ہی نہیں۔ اللہ تعالیٰ خادم الحرمین الشریفین کو جزائے خیر سے نوازے اور انہیں بیش از بیش خدمت دین کی توفیق عنایت فرمائے، آمین!

پندرہ بیس دن کے درد نے اٹھنے بیٹھنے میں ایک جھجک سی پیدا کر دی تھی۔ اسی جھجک سے اٹھا، مگر میری خوشی کی انتہا نہ رہی جب میں نے محسوس کیا کہ درد جا چکا ہے اور میں بالکل ٹھیک ہوں۔ اسی عالم میں دیوانہ وار حرم شریف کے اس کونے کی طرف دوڑا جہاں عام طور پر میری بیوی بیٹھتی تھی۔ اس نے جب مجھے یوں آتے دیکھا، تو عورتوں کی صفوں سے باہر آئی اور خیریت پوچھی۔ میں نے اسے بتایا کہ میری دعا قبول ہو چکی ہے اور میرے تمام دکھ کٹ گئے ہیں۔ پھر ہم دونوں اللہ تبارک و تعالیٰ کے حضور سربسجود ہو گئے۔

وطن واپس آئے ہمیں تین ماہ کے قریب ہو گئے ہیں۔ اس مدت میں مجھے کوئی تکلیف دل کی یا خون کے دباؤ کی یا دمے کی نہیں ہوئی۔ مجھے یقین کامل ہے کہ میری دعا قبول ہوئی اور میں الحمدللہ صحت یاب ہو چکا ہوں۔ (از ابوعبداللہ فاروقی)

حج
اور
جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۷:

حج اور جدید سائنسی تحقیقات

فریضۂ حج کی اسلامی تعلیم:

حج احساس گناہ کا علاج بھی ہے، حاجی کو رسول ﷺ کا یہ ارشاد معلوم ہوتا ہے کہ حج مقبول کا ثواب گناہوں سے مغفرت ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''ایک عمرہ دوسرے عمرہ تک دونوں صادر ہوئے گناہوں کا کفارہ ہے حج مقبول کا جنت کے سوا کوئی بدلہ نہیں۔''

حضرت ابو ہریرہؓ کی دوسری روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''جس نے اللہ کیلیے حج کیا، دوران حج نہ فحش گوئی کی اور نہ ہی کوئی گناہ کیا تو وہ حج کر کے اس طرح (گناہوں سے پاک ہوکر) لوٹتا ہے جس طرح پیدا ہونے کے دن تھا۔''

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

''حج اور عمرہ یکے بعد دیگرے کرو کیونکہ یہ دونوں فقر اور گناہوں کو اس طرح دور کر دیتے ہیں۔ جس طرح بھٹی لوہے، سونے، چاندی کے زنگ اور کھوٹ کو دور کر دیتی ہے، حج مبرور کا ثواب جنت ہی ہے۔''

حج کرنے والا اللہ تعالیٰ کی طرف سے حج اور دعا کی قبولیت اور گناہوں کی مغفرت کی امید رکھتا ہے، اسی لیے وہ حج کر کے اس حال میں لوٹتا ہے کہ احساسات گناہ اور قلق و اضطراب کے آلام سے رہائی پا چکا ہوتا ہے۔ سکینت اور طمانیت کا احساس اسے ڈھانپ لیتا ہے اور اس کا سینہ سرور و دانش اور راحت اور خوش بختی کے احساس سے معمور ہو جاتا ہے۔

حج کرنے سے لاعلاج امراض دور ہوتے ہیں:

ہر ماہ مطب میں درجنوں ایسے مریض آتے ہیں جو کافی لمبی مدت تک جگر کی درستی، ہاتھ پاؤں اور پپوٹوں کی ورم اور بھربھراہٹ دور کرنے کے لیے ہزاروں روپے خرچ کر ڈالتے ہیں۔ ادھر ادھر ملک کے طول وعرض میں ڈاکٹروں، حکیموں اور سرکاری ہسپتالوں کے چکر کاٹنے کے بعد چلنے پھرنے سے معذور، بدن پھول کر کپا، چہرہ سوجا ہوا، بدشکل پاؤں پنڈلیاں پولی، سوجن چڑھ کر بھاری، کسی کو پیشاب اور کسی کو پسینہ مشکل سے آتا ہے۔ پیٹ بڑھنے سے بھوک میں کمی اور طبیعت ہر وقت بے چین رہتی ہے۔ گیس اور تبخیر کی مرض ہمارے ملک میں کیا دنیا بھر میں گھر گھر ڈیرہ ڈالے ہوئے ہے۔ میرے مشاہدے میں ہر سال سینکڑوں ایسے مریض آتے ہیں جو اپنی کمائی کا بیشتر حصہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی نذر کر دیتے ہیں۔ ہمارے مہربان خدا نے حج ہمارے اوپر فرض کر دیا ہے۔ خدا کے گھر جا کر صفا اور مروہ کے درمیان سات چکر کاٹنے کو اور چکر کاٹتے وقت سینہ تان کر جلد جلد قدم اٹھانا اس مبارک سفر کے لیے شرط قرار دے دیا گیا ہے۔ ان چکروں کے درمیان خدا کا ذکر زبان سے کرنا اور بلند آواز میں مالک حقیقی کے سامنے اس امر کا اظہار کرنا کہ میں گناہ گار بندہ ہوں، تیرے اس پاک شہر میں تیرے حکم سے حاضر ہو گیا ہوں۔ اے خدا میں اپنے گذشتہ زمانے کی ڈراؤنی اور سراسر نافرمانی اور سرکشی کی روداد اپنے روبرو پیش کر کے شرمندہ ہوں اور اپنی کی ہوئی زیادتیوں کے نقشے سے کانپتا ہوں۔ اے اللہ تجھ سے بڑا کوئی دربار نہیں اور تو نے ازل سے ابد تک اپنے حضور میں حاضر ہونے والوں کی معافی کا وعدہ فرمایا ہوا ہے۔ ان دونوں پہاڑیوں یعنی صفا اور مروہ کے میدان میں جہاں تیرے برگزیدہ نبی حضرت ابراہیم خلیل اللہ اور ان کی زوجہ محترمہ اور حضرت اسماعیل علیہ السلام دوڑتے پھرتے تھے۔ آج میں بھی تیرے حضور بخشش کی بھیک مانگنے حاضر ہوا ہوں اور سب کچھ ہوتے ہوئے آج کفن پہنے تیرے، مقدس گھر میں ڈیرہ جمالیا ہے۔

طبی نقطہ نگاہ سے یہ سات چکر، پھر تیز رفتاری اور سینہ تان کر اور دائیں بائیں آگے پیچھے بچے بوڑھے، مرد عورت، کھاتے پیتے اور کنگال سب اسی دھن میں کوئی زبانی اپنی لغزشوں کا رونا رو رہا ہے تو کوئی دعاؤں کی کتاب پڑھ کر آنسوؤں کی گرم گرم لہریں بہا رہا ہے۔ اس ماحول سے گرمی اور بجلی پیدا ہوتی ہے اور چلنے والوں کا گوشت، زہر بھرا خون، گیس، چربی، پانی اور جگہ جگہ رکی اور جمی ہوئی بادی اس گناہوں کے پتلے کے بھاری بھرکم بدن کو ہلکا پھلکا بنا کر رکھ دیتی ہے۔ یہ چکر کاٹ کر پھر کھڑے ہو کر کعبۃ اللہ کی طرف منہ کر کے خود چاہِ زمزم کے میدان میں حاضر ہونا اور خوب سیر ہو کر زیادہ سے زیادہ اس بابرکت پانی کو پینا اور پھر پانی خوب غٹ غٹ کر کے اپنے خاکی جسم میں انڈیلنے کے بعد یہ دعا کہ اے اللہ میں تجھ سے ایمان کامل، رزقِ حلال وافر اور ہر مرض سے شفا کی بھیک مانگتا ہوں۔ حکیم صاحبان اور علم طب کے ماہر آپ کو بتانے پر مجبور ہیں کہ سعی کے سات چکروں کی محنت شاقہ جو عمرہ اور حج کرنے والے نے ادا کی ہے اس کے بدن کے دور نزدیک جوڑوں، گلٹیوں، اعضاء کے میدانوں اور اتھاہ گہرائیوں میں جمے ہوئے اور فاسد فضلات اور گندے مواد نرم ہو کر اپنی اپنی جگہ چھوڑنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس تیاری کے بعد جب خوب پیٹ بھر کر آبِ زمزم پیا جاتا ہے تو وہ ان بدن ناکارہ بنانے والے مادوں کو موسم کے مطابق پسینہ اور پیشاب کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ اس بدنی صفائی اور تنقیہ کے بعد پھر دو نفل پڑھ کر آہ و زاری سے اسی لاکھوں کفن بردار افراد کے اجتماع میں دعا مانگنے سے رہے سہے گندے مادے ہمارے تنِ خاکی سے جدا ہو کر ہمیں دولت صحت سے مالا مال کر دیتے ہیں۔ ان چکروں کے خاتمے پر حجرِ اسود کو بوسہ دینے کے لیے آگے بڑھ بڑھ کر نبی آخر الزمان ﷺ کے حکم اور سنت کے مطابق ادب و نیاز سے باری باری اپنا زنگ آلود چہرہ اس چوکھٹ پر تسلیم و رضا کے ساتھ پیش کر رہے ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرینِ طب کو اعتراف کرنا پڑے گا کہ اس روحانی اور جسمانی ورزش سے بڑھ کر بیماریوں کے بوجھ میں جکڑے ہوئے بدن کو

زہروں سے پاک کرنے کا کوئی اور طریقہ نہیں ہوسکتا۔ دنیا بھر میں کروڑوں حکیم ڈاکٹر بیماروں سے بھاری فیس اور دواؤں کی رقم وصول کر کے کھانے کی دواؤں اور انجکشنوں سے بدن میں خونی نہروں کے بچھے ہوئے جال اور اعضائے ہضم کے فضلات، جراثیم اور وائرس نکالتے نکالتے تھک جاتے ہیں اور بیمار اکتا جاتے ہیں پھر بھی بیماریاں سو فیصد دور نہیں ہوتیں۔ کیوں نہ ہم خدا کے بتائے ہوئے اس نسخہ کیمیا کو آزمائیں۔ ہمارے نبی حضور ﷺ (ہم سب ان پر قربان جائیں) نے تریسٹھ سال کی عمر میں آخری حج جسے حجۃ الوداع کہتے ہیں ادا کر کے دنیا کے سامنے یہ حقیقت آشکارا کر دی تھی کہ حج اور عمرہ ادا کرنے سے آدمی روحانی اور جسمانی بیماریوں سے پاک صاف ہو کر تندرستی کا لطف حاصل کرتا ہے۔ میں اپنے کھاتے پیتے مسلمان بھائیوں سے اپیل کروں گا کہ وہ بیماریوں کے علاج معالجہ پر دھڑا دھڑ روپے خرچ کرنے کی جگہ حج اور عمرہ کی سعادت حاصل کر کے صحت حاصل کریں۔

طواف کعبہ کے دوران خاتون کی بینائی بحال:

مکہ المکرمہ میں دوران طواف بصارت سے محروم خاتون کی آنکھوں کی روشنی واپس آ گئی تفصیلات کے مطابق یہ 27 سالہ خاتون گھر میں گر جانے سے اپنی آنکھوں کی روشنی سے محروم ہوگئی تھی۔ گزشتہ دنوں یہ خاتون اپنے رشتہ داروں کے ہمراہ عمرہ ادا کرنے مکہ پہنچی اور طواف کعبہ کے دوران اسے چکر آنے لگے اور اس پر غشی کی کیفیت طاری ہوگئی۔ خاتون جب ہوش میں آئی تو اس کی دنیا روشن ہوگئی تھی اور وہ اب پہلے کی طرح ہر چیز دیکھ سکتی تھی۔ بتایا جاتا ہے کہ آنکھوں کی روشنی چلے جانے کے بعد خاتون نے اپنی آنکھوں کا بہت علاج کرایا اور ڈاکٹر اس خاتون کی آنکھوں کی روشنی بحال کرنے میں ناکام ہو گئے تھے۔ ماہرین بصارت نے اسے ایک حقیقی معجزہ قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ اس خاتون کی بینائی کی از سر نو بحالی خدا کی طرف سے ہے۔

حج کے دلکش مناظر دیکھ کر لیڈی ایویلین کا قبول اسلام:

انگلستان کی ایک نومسلمہ لیڈی ایویلین رینب لکھتی ہیں:

''مجھ سے اکثر سوال کیا جاتا ہے کہ میں نے کب اور کیوں اسلام قبول کیا؟ میرا واحد جواب ہے کہ مجھے ان خاص لمحات کا تو علم نہیں۔ جب میرا دل اسلام کی کرنوں سے منور ہوا۔ مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ میں ہمیشہ ہی سے مسلمان تھی۔ یہ کوئی انوکھی بات نہیں۔ خاص کر جب آپ کو معلوم ہو کہ اسلام ایک فطری مذہب ہے یعنی اگر ایک بچے کو اپنے آپ پر چھوڑ دیا جائے تو وہ اسلام کو ہی بطور مذہب اپنائے گا۔

ایک مغربی نقاد نے خوب کہا ہے'' اسلام وہ مذہب ہے جو ہر سمجھدار شخص کو متاثر کرتا ہے'' میں نے جتنا مطالعہ کیا اتنا ہی زیادہ مجھے یقین ہوتا گیا کہ اسلام سب سے زیادہ قابل عمل مذہب ہے اور اس کا مقصد ہی یہ ہے کہ دنیا کے بیشتر الجھے ہوئے مسائل کو حل کر کے نوع انسان کو امن اور مسرت بہم پہنچائے۔ آج تک اس بارے میں میرا یقین کبھی متزلزل نہیں ہوا کہ صرف ایک ہی خدا ہے اور موسیٰ علیہ السلام، عیسیٰ علیہ السلام اور جناب محمد رسول اللہ ﷺ اور ان سے پہلے آنے والے انبیاء اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے پیغام لے کر آتے رہے۔ ہر قوم کے پاس ایک نبی بھیجا گیا اور یہ کہ ہماری پیدائش گناہ میں نہیں ہوئی (جیسا کہ عیسائیوں کا عقیدہ ہے) نہ ہمیں کسی کفارہ کی ضرورت ہے اور نہ اللہ تعالیٰ کے اور ہمارے درمیان تعلق قائم کرنے کے لیے کسی درمیانی شخص کی ضرورت ہے۔ ہم خود ہر وقت اللہ تعالیٰ کی خدمت میں حاضر ہو سکتے ہیں اور کوئی ہمارے لیے سفارشی نہیں بن سکتا اور یہ کہ ہماری نجات کا دارومدار ہمارے اپنے اعمال پر ہے۔

لفظ اسلام کا مطلب اللہ تعالیٰ کے سامنے سر تسلیم خم کر دینا ہے۔ مسلمان وہ ہے جس کا طرزِ عمل اس کائنات کے خالق کے احکام کے ساتھ دلی مطابقت رکھتا ہو اور جو اللہ تعالیٰ اور اس کے بندوں کے ساتھ امن و سلامتی قائم کر چکا ہو۔

اسلام دو بنیادی سچائیوں پر قائم ہے:

۱۔ اللہ تعالیٰ کا ہونا۔

۲۔ انسانی اخوت۔

اسلام پیچیدہ اور الجھے ہوئے مذہبی نظریات سے بالکل آزاد ہے۔ اسلام ایک مثبت دین ہے۔ مثلاً اسلام کے ایک بنیادی رکن حج کے اثرات اتنے دوررس اور گہرے ہیں کہ ان کے بارے میں جتنا بھی مبالغہ کیا جائے کم ہے۔

اس مبارک موقع پر اس مقدس مقام میں انسانوں کے اس عظیم الشان اجتماع میں بصد عجز و نیاز شامل ہونا اور مل کر اللہ تعالیٰ کی بڑائی بیان کرنا ایک ایسا تجربہ ہے جسے کوئی شخص فراموش نہیں کر سکتا۔ اس فریضہ کی ادائیگی ہی سے شعورِ انسانی پر اسلامی آدرش کا پورا مفہوم کھلتا ہے اور یہ ایک ایسا نایاب تجربہ ہے جو انسانوں کو شاذ و نادر ہی میسر آتا ہے۔ یہ انسانی روح کو زندہ کر دینے والا تجربہ ہے۔ اس ملک میں جانا جہاں اسلام نے جنم لیا، اس مقدس سرزمین پر چلنا جہاں حضور ﷺ گناہ گار انسانوں کو واپس اللہ تعالیٰ کی طرف بلاتے رہے۔ جناب رسول پاک ﷺ کی شاندار زندگی کے مسلسل مصائب اور قربانیوں کی یاد سے اپنے دلوں کو از سر نو آباد کرنا ایسا تجربہ ہے جو انسانی روح کو اس آسمان نور سے منور کر دیتا ہے جس سے ساری دنیا جگمگا اٹھتی ہے۔

صرف یہی نہیں بلکہ حج کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ دنیا بھر کے مسلمانوں میں اتحاد و یگانگت کا جذبہ بھر دیتا ہے۔ حج وہ فریضہ ہے جو پوری دنیا کی بکھری ہوئی اسلامی قوتوں کو مجتمع کر دیتا ہے اور دلوں میں باہمی ہمدردی کا جذبہ پیدا کر دیتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرکز مہیا کرتا ہے جہاں دنیا کے ہر کونے کے مسلمان آ کر پناہ لیتے ہیں۔ یہ ان کے لیے ایسا موقع مہیا کرتا ہے جہاں وہ ہر سال آپس میں مل کر ایک دوسرے کو جان سکتے ہیں، ایک دوسرے کے ساتھ تبادلۂ خیال کر سکتے ہیں، اپنے مشاہدات کا موازنہ کر سکتے ہیں اور باہمی بھلائی کے لیے اپنی مختلف کوششوں کو یکجا کر سکتے ہیں۔ اس وقت فاصلے ختم

ہو جاتے ہیں، فرقہ وارانہ اختلافات ایک طرف رکھ دیئے جاتے ہیں۔ نسلوں اور رنگوں کے امتیازات مٹ جاتے ہیں۔ دین کا یہ رشتہ تمام مسلمانوں کو اخوت میں منسلک کر دیتا ہے اور ان سب کو یہ احساس دلاتا ہے کہ وہ عظیم الشان ماضی کے وارث ہیں۔''

برطانیہ کی میڈیکل تحقیق اور حج:

مسلمانوں کا مذہبی عقیدہ ہے کہ عمرہ و حج کی سعادت اور آبِ زمزم کے پینے سے انہیں طبی امراض، معاشرتی، اور نفسیاتی مسائل کے علاج میں خدا تعالیٰ کی طرف سے مدد ملتی ہے۔ جس کے نتیجے میں ان کی صحت بہتر ہو جاتی ہے اور وہ مخصوص ذہنی سکون و مسرت سے ہمکنار ہوتے ہیں مسلمانوں کے اس عقیدہ کی صحت جانچنے کیلیے برطانیہ سے کئی افراد پر مشتمل ایک گروپ جس میں مسلمان معذور افراد اور ان کے لواحقین کے علاوہ طبی ماہرین جن میں ڈاکٹر احمد علی خان، اور دیگر افراد شامل تھے گورنمنٹ کی طرف سے سعودی عرب پہنچے۔

مسلمان معذور افراد اور ان کے لواحقین نے عمرہ کی سعادت حاصل کی طبی ماہرین نے منظّم سائنسی طریقہ کار سے عمرہ اور آب زمزم کا معذوروں کی صحت پر اثرات کا مطالعہ کیا معلومات حاصل کرنے کیلیے ویڈیو فلم ریکارڈنگ کو بحیثیت ٹول استعمال کیا گیا علاوہ ازیں معذور افراد اور ان کے لواحقین سے انٹرویو بھی لیے گئے۔

سعودی عرب روانگی سے قبل ہمیلٹن ڈپریشن ریٹنگ اسکیل کے استعمال سے مریضوں کے لواحقین کی ذہنی حالت کا جائزہ لیا گیا اسکیل کے نتائج کے مطابق ۳۰ فیصد قدرے مایوس تھے دس فیصد پریشان تھے معذور افراد وہیل چیئر پر تھے۔ ۱۰ فیصد افراد کو مرگی کا عارضہ تھا۔ ۲۵ فیصد کا رویہ غیر معمولی تھا اور ۵۷ فیصد پریشان (Anxious) تھے۔

مدینہ کے سفر کے بعد فروری ۱۹۹۱ء کو پھر دوبارہ ہمیلٹن ریٹنگ اسکیل کے ذریعے لواحقین کی ذہنی حالت کا مطالعہ کیا گیا جسکے مطابق ۴۰ فیصد پریشانی ختم ہوگئی۔ مارچ کو

عمرہ کی ادائیگی اور آبِ زمزم کے استعمال کے بعد حتمی جائزہ لیا گیا۔

10 افراد کی حالت قدرے بہتر ہوگئی۔ 15 کی حالت درمیانہ حد تک بہتر ہوئی اور دو افراد کی حالت میں زبردست افاقہ ہوا۔ احمد دین نامی ایک شخص کو 80% افاقہ ہوا اور پولیو کے ایک مریض محمد حنیف کو بھی افاقہ ہوگیا۔ مجموعی طور پر 80% کو بڑی حد تک افاقہ ہوا اور 20% کو درمیانہ حد تک۔ انہیں دیکھتے ہیں تو محسوس ہوتا ہے کہ ان افراد کے اندر یقین اور قوتِ ارادی کو تقویت ملی ہے۔ (صحت اور جدید ریسرچ)

حاجیوں کے طواف سمیت پوری کائنات کی گردش خلاف گھڑی وار:

کائنات کی ہر چیز میں ایک مقررہ اندازہ اور خاص نظم وضبط پایا جاتا ہے چنانچہ قرآن مجید میں ہے:

''اِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ'' (قمر ۴۹)

ترجمہ: ''بے شک ہم نے ہر چیز کو ایک خاص انداز (نظم وضبط) سے پیدا کیا ہے۔''

چنانچہ آج کی سائنس نے تحقیق کے بعد یہ بات ثابت کر دی ہے کہ کائنات کی تمام بڑی سے بڑی تخلیق سے لے کر چھوٹی سے چھوٹی تخلیق تک خلاف گھڑی وار (Anti Clock Wise) کی سمت میں حرکت کر رہی ہے۔ مثلاً تمام لوگ خانہ کعبہ کا طواف مخالف گھڑی وار سمت میں کرتے ہیں، اسی طرح سورج، چاند، ستارے سب کے سب مخالف گھڑی وار سمت میں حرکت کر رہے ہیں۔ ایک ایٹم کے اردگرد گردش کرنے والے الیکٹران سب مخالف گھڑی وار حرکت کر رہے ہیں۔ لہٰذا کائنات کی ہر چیز میں خواہ وہ بڑی ہو یا چھوٹی، ہر ایک میں ایک مربوط نظام پایا جاتا ہے اور ان کا ایک خاص اندازہ مقرر ہے۔

حج ایک زندہ وجاوید معجزہ:

تمام انبیاء علیہم السلام ۔ کے معجزات صرف ان کی حیات تک معجزہ ہوئے لیکن قرآن کا معجزہ بعد وفات رسول کریم ﷺ بھی اسی طرح معجزہ کی حیثیت میں باقی ہے۔ آج بھی ایک ادنیٰ مسلمان ساری دنیا کے اہل علم ودانش کو للکار کر دعویٰ کر سکتا ہے کہ اس کی مثال نہ کوئی پہلے لا سکا نہ آج لا سکتا ہے اور جس کو ہمت ہو پیش کر کے دکھلائے۔

شیخ جلال الدین سیوطی مفسّر ''جلالین'' نے اپنی کتاب ''خصائص کبریٰ'' میں رسول اللہ ﷺ کے دو معجزوں کے متعلق بحوالہ احادیث لکھا ہے کہ وہ قیامت تک باقی رہیں گے ایک قرآن کا معجزہ، دوسرے یہ کہ رسول کریم ﷺ سے حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ نے دریافت کیا کہ یارسول اللہ ﷺ! ایام حج میں تینوں جمرات پر لاکھوں آدمی تین روز تک مسلسل کنکریاں پھینکتے ہیں۔ پھر کوئی ان کنکریوں کے ڈھیر کو یہاں سے اٹھاتا بھی نظر نہیں آتا اور ایک مرتبہ پھینکی ہوئی کنکری کو دوبارہ استعمال کرنا بھی ممنوع ہے اس لیے ہر حاجی اپنے لیے مزدلفہ سے کنکریاں نئی لے کر آتا ہے۔ اس کا مقتضیٰ تو یہ تھا کہ جمرات کے گرد ایک ہی سال میں ٹیلہ لگ جاتا جس میں جمرات چھپ جاتے اور چند سال میں تو پہاڑ ہو جاتا۔ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ ہاں، مگر اللہ تعالیٰ نے اپنے فرشتوں کو مقرر کر رکھا ہے کہ جس جس کا حج قبول ہو اس کی کنکریاں اٹھالی جائیں۔ تو اب اس جگہ صرف ان کم نصیبوں کی کنکریاں باقی رہ جاتی ہیں۔ جن کا حج قبول نہیں ہوا۔

(اسلام اور سائنس)

حج این۔این۔ای۔برے N.N.E. Bray کی نظر میں:

(1) ''وسطی افریقہ کا رہنے والا برہنہ وحشی حج کی سادہ چادر اور قمیض پہنے ہوتا ہے ہندوستانی شہزادہ بھی اپنے ریشمی کپڑوں کو چھوڑ کر وہی سادہ لباس زیب تن کرتا ہے۔ اس طرح وہ دونوں خدا کی نظر میں برابر ہو جاتے ہیں۔ مکہ میں وہ خالصتاً محمدی اخوت کے مطابق ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ وہاں وہ تبادلہ خیالات کرتے ہیں اور ان

واقعات کو زیر بحث لاتے ہیں جو ان کے دور تک پھیلے ہوئے ملکوں میں رونما ہوتے ہیں۔ جب وہ حج کے بعد آخر کار اپنے اصلی ملک کو لوٹتے ہیں تو ان کے رشتہ دار اور احباب ان کو گھیر لیتے ہیں تا کہ وہ حاجیوں سے ان کے تجربات و واردات کی کہانیاں سن سکیں۔ خیالات کی اس عظیم اشاعت کے مقابلے میں یورپی پریس کا بہت زیادہ منظم پروپیگنڈا کچھ اہمیت نہیں رکھتا ہے۔''

(2) حج کے موقع پر حاجی حضرات جو سادہ اور بغیر سلا ہوا لباس یعنی احرام کی دو چادریں پہنتے ہیں وہ مسلمانوں کی ظاہری مساوات کا واضح ثبوت ہے۔ لباس کی یہ یکسانیت اور سادگی دراصل اسلامی تعلیمات اور پیغام محمدی ﷺ کی مساوات اور سادگی کی علامت ہیں۔ علاوہ ازیں احرام کا اجلا اور سفید لباس اس امر کی بھی دلیل ہے کہ جس طرح یہ لباس صاف ہے اسی طرح حج کرنے والوں کا باطن بھی باہمی بغض و عناد اور گناہ کی سیاہی سے پاک ہونا چاہیے۔ امیر وغریب، ادنیٰ و اعلیٰ، کالا و گورا ایک جیسا لباس پہنچ کر خدا کی بارگاہ میں حاضری دینے کے لیے ایک ہی ترانہ حمد باری پڑھتے ہیں ان سب کی زبان پر یہی کلمات ہوتے ہیں:

''لبیک الھم لبیک لبیک لا شریک لک لبیک ، ان الحمد و النعمتہ لک و الملک لا شریک لک'' ''میں حاضر ہوں اے اللہ! میں حاضر ہوں۔ میں حاضر ہوں۔ تیرا کوئی شریک نہیں میں حاضر ہوں۔ بے شک حمد، نعمت اور بادشاہی تیرے لیے ہیں۔ تیرا کوئی شریک نہیں۔'' مکہ معظمہ میں مسلمانوں کی یہ عالمگیر اخوت اور محبت کی آفاقیت دل و دماغ کو متاثر کیئے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ اپنوں کے علاوہ غیر بھی محمدی اخوت پر مبنی اس اجتماع عظیم کی مدح سرائی پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اگر تعصب کی عینک اتار کر بغور دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہماری یہ خصوصیت نبی اکرم ﷺ کی بعثت کا ہی صدقہ ہے۔

(3) حج بلا مبالغہ مسلمانان عالم کا سب سے بڑا بین الاقوامی سالانہ اجتماع ہوتا

ہے جس میں مختلف علاقوں سے تعلق رکھنے اور مختلف زبانیں بولنے والے حجاج کرام ہوتے ہیں ۔ رنگ ، نسل ، زبان اور جغرافیائی اختلافات کے بغیر وہ یہاں اسلامی وحدت ، مساوات اور اخوت کا مظاہرہ کرتے ہیں ۔ اس لحاظ سے اسلام وطنیت ، قومیت ، نسل پرستی اور دیگر مصنوعی حد بندیوں سے بالاتر ہے ۔ این ۔ این ۔ برے حج کے عالمگیر اسلامی اجتماع کی ایک اور خصوصیت کا ذکر کرتا ہے جس کا تعلق خیالات کی وسعت ، علم کی اشاعت اور اضافہ معلومات سے ہے ۔ حج کی محض مذہبی اہمیت نہیں بلکہ اس میں سیاسی ، معاشرتی اور علمی فوائد بھی شامل ہیں ۔ حج کے مبارک موقع پر مسلمان اپنے باہمی اموراور مسائل کو بھی زیر بحث لاتے ہیں تا کہ وہ کفر و باطل کی طاقتوں کا موثر انداز میں مقابلہ کر سکیں اور دنیا میں امن کے قیام اور خدائی حاکمیت کے غلبہ و نفاذ کا باعث بن سکیں ۔ جب مختلف ممالک کے مسلمان آپس میں تبادلہ خیالات کرتے ہیں تو بلا شبہ ان کی معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ واپس جا کر اپنے ملکوں میں ان کی اشاعت کا ذریعہ بنتے ہیں ۔ اسلام کوئی انفرادی مذہب نہیں بلکہ اسلام اور اجتماعیت لازم وملزوم ہیں ۔ اس نقطہ نظر سے اس کی شان ہی اجتماعیت سے واضح ہوتی ہے ۔

(4) اس میں کوئی شک نہیں کہ دور جدید میں ریڈیو ، ٹیلی ویژن اور اخبارات کے ذریعے بے شمار انسانوں کے خیالات کو متاثر کیا جاتا ہے ۔ یہ بھی اشاعت علم اور خیالات کی تبدیلی کے اہم اور موثر ذرائع ہیں مگر این ۔ این ۔ برے ان پر حج کو زیادہ ترجیح دیتا ہے ۔ اس کی رائے میں حج کے ذریعے خیالات کی زیادہ وسیع پیمانے پر اشاعت وقوع پذیر ہوتی ہے ۔ اس سال یعنی 1994ء میں تقریباً 35 لاکھ مسلمانوں نے فریضہ حج ادا کیا تھا جس کا آنکھوں دیکھا حال اور پروگرام نہ صرف سعودی عرب بلکہ پاکستان اور چند دیگر مسلم ممالک میں بھی پیش کیا گیا تھا اس طرح کروڑوں مسلمانوں تک اس کی اشاعت ہوگئی علاوہ ازیں حاجی حضرات جب اپنے اپنے ملکوں کو واپس گئے تو ان سے ملنے والوں تک بھی معلومات کا دائرہ پھیلتا گیا ۔ ریڈیو ، ٹیلی ویژن اور

اخبارات تو اس زمانے کی پیداوار ہیں لیکن حج تو آج سے کئی صدیاں قبل شروع ہوا تھا۔انسان کی عقل نے جسے آج کل معجزہ قرار دیا ہے، وحی خداوندی نے اس حقیقت کو مدتوں پیشتر فریضہ بنا دیا تھا۔عقل بلا شبہ خدا کا عطا کردہ نور ہے مگر یہ وحی والہام سے آگے بڑھ نہیں سکتی۔

حج مشہور یورپی محقق مسٹر ایس پی اسکاٹ کی نظر میں:

مصنف نے اسلام کے پانچویں رکن حج کا تعارف کراتے ہوئے لکھا ہے:

''مرکزی افریقہ کے اس کنارے سے اس کنارے تک سینی گال، اائبیریا اور نائیجیریا کے زائرین کا مشرق کی طرف مسلسل سفر کرنا برابر دیکھا جاتا رہتا ہے۔ یہ سلسلہ جتنا آگے بڑھتا جاتا ہے اس کی تعداد میں اتنا ہی اضافہ ہوتا جاتا ہے کچھ لوگ پیدل سفر کرتے ہیں اور کچھ اونٹوں کے اوپر، مردوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے لیکن اس میں کچھ عورتیں اور بچے بھی ہوتے ہیں۔ یہ لوگ تجارت بھی کرتے ہیں اور بھیک بھی مانگتے ہیں۔ بہت سے راستے میں مرجاتے ہیں اور شہید ہو جاتے ہیں، جو باقی رہ جاتے ہیں وہ کسی طرح بحیرہ احمر کی کسی نہ کسی بندرگاہ تک پہنچ جاتے ہیں اور وہاں سے وہ چھوٹی چھوٹی کشتیوں سے بحیرۂ احمر کے دوسرے کنارے پر پہنچا دیئے جاتے ہیں۔ یمن، عراق، سیریا اور مصر کے چار قافلے سب سے بڑے ہوتے ہیں۔ یہ چاروں ملک اپنے اپنے قافلوں کے آگے ہر سال ایک محمل بھیجا کرتے تھے جو ان کی خوش حالی کا مظہر ہوتا تھا۔محمل ایک طرح کی ڈولی ہوتی ہے جس کو خوب اچھی طرح سجایا جاتا ہے۔ اس کو ایسے اونٹوں پر لے جایا جاتا ہے۔ جس پر کوئی سوار نہیں ہوتا۔

پہلی اور دوسری جنگ عظیم کے وسط میں حاجیوں کی سالانہ اوسط تعداد ایک لاکھ ۲۷ ہزار رہی ہے۔ ۱۹۵۶ء کے سرکاری اعداد وشمار کے مطابق حاجیوں کی تعداد چھ لاکھ بیس ہزار تھی۔ ۱۹۵۷ء میں ان کی تعداد بڑھ کر دس لاکھ ہوگئی۔ جس میں باہر سے آئی ہوئی ایک تہائی تعداد بھی شامل ہے۔ اسی سال مصر سے آئے ہوئے حاجیوں کی تعداد سب

سے زیادہ ۲۱۰۹۰۳ تھی۔ پاکستان کا نمبر دوسرا تھا وہاں سے ۲۳۶۷۰ حاجی آئے تھے۔

حج سینکڑوں سال سے اسلام میں ایک بہت بڑی وحدت لانے کی قوت رکھتا آیا ہے اور مختلف مذہبی گروہوں میں ایک موثر رشتہ قائم کرتا آیا ہے۔ یہ تقریباً ہر ایک مستطیع مسلمان کی زندگی میں کم سے کم ایک بار سفر کرنے کا موقع عطا کرتا ہے۔ ساری دنیا کی مسلم برادری کے اس بڑے اجتماع کی جذبۂ اجتماعیت پیدا کرنے والی قوت و تاثیر کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔ اس نے حبشیوں، بربریوں، چینیوں، ایرانیوں، ترکوں اور عربوں کے درمیان چاہے وہ دولت مند ہوں یا غریب، اونچ ہوں یا نیچ، بھائی چارہ قائم کرنے اور مذہب کی عام باتوں کے بارے میں باہم بھائی بھائی کی طرح ملنے جلنے کا موقع عطا کیا ہے۔ دنیا کے تمام مذاہب کے مقابلے میں صرف اسلام ہی کو کم سے کم اپنی جماعت کی حدود کے اندر ذات پات، رنگ اور قومیت و وطنیت کے امتیازات کو دور کرنے میں سب سے زیادہ کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ یہ یقین کے ساتھ کہا جاتا ہے کہ ان اجتماعات نے تبلیغ اسلام کے مقصد کے حصول میں بہت ہی اہم رول ادا کیا ہے اس نے ایسے ایسے خطوں میں بھی اس مذہب کی تبلیغ کی ہے جہاں صرف جدید وسائلِ آمد و رفت کا فقدان ہی نہیں بلکہ وہاں ابھی تک اخبار اور پریس وجود ہی میں نہیں آئے ہیں۔

آب زم زم

اور

جدید سائنسی تحقیقات

باب نمبر ۸:
آب زم زم اور جدید سائنسی تحقیقات

آب زم زم:

کئی ہزار سال پہلے حضرت ابراہیم علیہ السلام کے صاحبزادے حضرت اسماعیل علیہ السلام نے جب پیاس کی شدت سے بے تاب ہو کر خشک اور بے آب و گیاہ پہاڑی کی چٹانوں پر اپنی ایڑیاں ماریں تو وہاں سے پانی کا ایک چشمہ پھوٹ پڑا اور اگر حضرت ہاجرہ علیہ السلام ''زم زم'' رک جا رک جا کہہ کر اس پانی کو نہ روکتیں تو شاید سارا علاقہ پانی میں ڈوب جاتا روکے جانے کے باوجود یہ چاہ زم زم آج بھی جاری و ساری ہے اس کا پانی کروڑوں افراد کی روحانی وجسمانی پیاس بجھا رہا ہے۔

یہود و ہنود ہی نہیں ہمارے اپنے بھی ان کی غیر محسوس سازشوں سے متاثر ہو کر چاہ زم زم اور آب زم زم کے بارے میں لایعنی اعتراضات کرتے رہتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں یہ پانی مضر صحت ہے اور کبھی خیال ظاہر کرتے ہیں کہ اس کا منبع بحیرہ احمر ہے۔ شاہ فیصل نے یورپی اور سعودی لیبارٹریز سے پانی کے تجزیئے کرائے جنہوں نے اسے مفید و محفوظ مشروب قرار دیا جب کہ منبع کے بارے میں یاوہ گوئی کا جواب یہ ہے کہ بحیرہ احمر سے کم فاصلے پر کنویں کیوں سوکھ گئے؟

آب زم زم نہ صرف مقدس پانی ہے بلکہ صحت بخش بھی ہے۔ محترم مفتی عبدالغنی شاہ مرحوم ہر سال عمرہ کے لیے جاتے تھے وہ گردے کے مرض میں مبتلا تھے مگر ان کا بیان تھا کہ دوران حج وعمرہ خوب آب زم زم پیتے تھے اور ان کی تکلیف ختم ہو جاتی تھی۔ مفتی صاحب ہی راوی ہیں کہ مکہ کے گورنر اور دیگر امیروں نے بڑی کوشش کی کہ چاہ زم زم سے پائپ لائن لگا کر اپنے محلوں میں پانی پہنچایا جائے مگر امریکہ اور یورپ کے انجینئر بھی ناکام ہو گئے مکہ سے مدینہ منورہ مسجد نبوی تک تو پانی پہنچ گیا لیکن دنیاداروں کے گھر نہیں پہنچ سکا۔ یہ اللہ تعالیٰ کی قدرت ہے جس سے انکار کفر ہے مگر جن لوگوں کے دل و

دماغ پر مہریں لگ چکی ہین وہ اس کی حقیقت تک نہیں پہنچ سکتے حال ہی میں جو جدید سائنسی تحقیقات ہوئی ہیں ان سے مزید حیرت انگیز انکشاف ہوئے ہیں جن کا ذکر آگے تحریر شدہ مضمون میں کیا جائے گا۔

زم زم کا کنواں:

مکہ معظمہ کی مسجد الحرام میں کعبہ شریف سے ۱۵ میٹر کے فاصلے پر جنوب مشرق میں حجر اسود کی سیدھ میں ایک کنواں واقع ہے جس کے پانی کو آبِ زم زم کہتے ہیں۔ یہ کنواں کعبہ شریف سے بھی قدیم ہے اور اس کی گہرائی کے بارے میں اب تک قیاس تھا کہ وہ ۱۴۰ فٹ ہے لیکن حالیہ پیمائش پر یہ ۱۰۷ فٹ گہرا پایا گیا۔ ممکن ہے پانی کی مسلسل نکاسی کی وجہ سے یہ نیچے ہو گیا ہو۔ مسلمانوں کے نزدیک اس کا پانی متبرک ہے۔ نبی ﷺ نے اس کو کھڑے ہو کر پیا اور اس غرض کے لیے ایک خصوصی دعا:

"اللّٰھم انّی اسألک علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاء من کلّ داءٍ"

ترجمہ: "اے اللہ! میں تجھ سے سوال کرتا ہوں ایک ایسے علم کا جو فائدہ دینے والا ہو اور ایسے رزق کا جو مجھے کھلے دل سے عطا کیا جائے اور مجھے تمام بیماریوں سے شفا مرحمت فرما"

وہ خود اسے بڑے احترام کے ساتھ پیتے رہے اور جب ہجرت کر کے مدینہ منورہ تشریف لے گئے تو صلح حدیبیہ کے موقع پر منگوا کر پیا اور واپسی میں ساتھ لے کر آئے۔ ان کے بعد حضرت عائشہ صدیقہ اور دوسرے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم بھی اس سے مزید استفادہ کے لیے سفر حج کے بعد واپسی میں ہمراہ لایا کرتے تھے اور یہ خوش کن رسم اسی انہماک سے آج بھی جاری ہے۔

موجودہ صورتحال:

مسجد الحرام میں مزید گنجائش پیدا کرنے کے لیے زم زم کا کنواں بند کر کے اس پر ایک طاقتور ٹربائن (Turbine) لگا دی گئی ہے جو پانی کو کنوئیں سے نکال کر صفا مروہ

کے قریب نوتعمیر شدہ پیاؤ تک لے آتی ہے۔ لوگ یہاں سے خوب سیر ہو کر پی سکتے ہیں اور ڈبوں میں بھر کر لے جا سکتے ہیں۔

حرم شریف میں جگہ جگہ ٹھنڈا پانی مہیا کرنے والے کولر نصب ہیں جن سے زائرین ٹھنڈا زم زم بلا روک ٹوک پی سکتے ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ کراچی، لاہور، اسلام آباد اور پشاور میں زم زم کا پانی پلاسٹک کے کینوں میں فروخت ہوتے دیکھا گیا ہے۔ اللہ کی یہ بیش بہا نعمت اب ہر جگہ دستیاب ہے۔

اسلام نے جب اس کنوئیں کے پانی کو عظمت عطا کی تو لوگوں نے اس کی تعمیر اور بہتری پر توجہ دی۔ ترک حکمرانوں نے اس کے اردگرد غلام گردش بنا کر اوپر گنبد نما چھت ڈال دی۔ آل سعود کی آمد تک اس کے اردگرد پانچ فٹ اونچی سنگِ مرمر کی منڈیر تھی جس کے اوپر چھت تک لوہے کی مضبوط جنگلہ نما جالی تھی۔ اس جالی میں چھوٹے چھوٹے دروازے تھے جن میں پانی نکالنے کے لیے چرخیاں نصب تھیں، ان چرخیوں پر پانی کھینچنے والے دن رات کام کرتے تھے۔ ڈول نکالنے کے بعد یہ سقوں کو ملتا تھا۔ وہ نوکدار پیندے والی تکونی صراحیوں میں بھر کر حرم شریف میں چمکدار کٹوروں میں لوگوں کو زم زم پلاتے تھے۔ یہی صراحیاں گھروں میں جاتی تھیں اور سینکڑوں افراد کا معاش، اس کنوئیں سے وابستہ ہو گیا۔

قیامِ مکہ کے دوران حجاج اپنے لیے کفن کا کپڑا خرید کر اس متبرک پانی میں بھگو کر خشک کر کے اپنے وطن واپس لے جاتے ہیں۔ زم زم کو پینے کے لیے ساتھ لے جانے کے دو طریقے تھے۔ ٹین ساز، خالی کنستر کے اندر موم پگھلا کر پھیر دیتے تھے پھر اس کنستر میں آب زم زم بھر کر ٹانکا لگا دیا جاتا اور اس طرح یہ پانی محفوظ کسی بھی ملک تک چلا جاتا تھا۔ جو کنستر کا وزن نہیں لے جا سکتے تھے ان کے لیے ٹین کی گول کپیاں سی بنی ہوتی تھیں جن کے ایک سرے پر منہ بنا ہوتا تھا اسے ''زمزمی'' کہا جاتا ہے۔ اس میں تقریباً ایک

کپ پانی آ سکتا ہے۔اب پلاسٹک نے ٹین کی جگہ لے لی ہے۔

سعودی حکومت نے حرم کی توسیع میں زم زم کے کنوئیں کو جدید شکل دے کر پیاؤ کو صحن کے درمیان سے ہٹا دیا ہے۔ زمانۂ قدیم سے مسجد میں چار اماموں کے نام کے مصلے اور کئی سائبان بنے ہوئے تھے۔انہوں نے یہ تمام عمارتیں گرا کر مسجد کے صحن کو نمازیوں کے لیے کشادہ کر دیا ہے۔اسی عمل میں زمزم کے کنوئیں پر چھت ڈال کر اس کے اوپر ایک طاقتور پمپنگ انجن نصب کر دیا گیا ہے جو پانی کو ایک بہت بڑی سبیل میں ڈال دیتا ہے۔

حج پر آنے والے لاکھوں افراد کے لیے یہ بڑی سبیل کارآمد ثابت ہوئی ہے پانی پینے، بھرنے، لے جانے اور کفن دھونے اور سکھانے کا سلسلہ مسجد سے باہر منتقل ہونے سے نماز کے لیے زیادہ جگہ مہیا ہوگئی ہے۔اب لوگ زم زم کو ٹین کی کپیوں میں لے جانے کی بجائے پلاسٹک کے ڈبوں میں لے جاتے ہیں کیونکہ ہوائی سفر میں وزن کی اہمیت ہے۔(پلاسٹک، ٹین سے ہلکا ہے)

آبِ زمزم کی مقبولیت اور تقدس سے متاثر ہو کر دیگر کئی مذاہب نے اپنے ماننے والوں کے لیے مقدس پانی تلاش کر لیئے ۔ان میں سے اکثر بیماریوں کا باعث ہوئے کیونکہ آلودہ پانی پینے سے پیٹ کی متعدد بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔کمال کی بات یہ ہے کہ پوری تاریخِ اسلام میں آج تک کوئی شخص زم زم کا پانی پی کر بیمار نہیں ہوا اور اس کے برعکس ایسا کوئی پانی تاریخ کے کسی دور میں اور کسی ملک میں ایسا مشہور نہیں ہوا جس کی وجہ سے لوگ بیمار نہ ہوئے ہوں۔حال ہی میں کچھ چشموں کا پانی عالمی شہرت حاصل کر گیا ہے۔لوگ ان کے معدنی پانی توانائی کے خیال سے پیتے ہیں۔ایسا پانی پی کر توانائی حاصل کرنے والا ابھی تک کوئی دیکھا نہیں گیا۔

آب زم زم کا تاریخی پس منظر:

خدا تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حکم دیا کہ وہ اپنی بیوی ہاجرہ علیہ السلام کو ان کے نومولود بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام کے ہمراہ مکہ کی بے آب وگیاہ وادی میں چھوڑ آئیں۔ جب یہ قافلہ منزلِ مقصود پر پہنچا تو اس صابروشاکر خاتون نے صرف ایک بات اپنے میاں سے پوچھی، ''کیا ہمارا یہاں آنا اور رہنا اللہ کے حکم کی تعمیل میں ہے؟'' حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اثبات میں جواب دیا۔تو وہ مطمئن ہوگئیں کہ اب ان کے لیے پریشانی کی کوئی بات نہیں کیونکہ جواُن کو وہاں لایا ہے وہی ان کی خبر گیری بھی کرے گا۔

خوراک اور پانی کا وہ ذخیرہ جواُن کے ہمراہ تھا،تھوڑی دیر میں ختم ہوگیا۔ بچہ بھوک سے بلکنے لگا اور وہ پریشانی کے عالم میں صفا اور مروہ کی پہاڑیوں کے درمیان دوڑ کر پانی تلاش کرتی رہیں۔

توریت مقدس میں آیا:

''.....خدا کے فرشتہ نے آسمان سے ہاجرہ علیہ السلام کو پکارا اور کہا اے ہاجرہ علیہ السلام! تجھ کو کیا ہوا؟ مت ڈر کیونکہ خدا نے اس جگہ سے جہاں لڑکا پڑا ہے اس کی آواز سن لی ہے، اٹھ اور لڑکے کو اٹھا اور اسے اپنے ہاتھ سے سنبھال کیونکہ میں اس کو ایک بڑی قوم بناؤں گا۔ پھر خدا نے اس کی آنکھیں کھولیں اور اس نے پانی کا ایک کنواں دیکھا اور جا کر مشک کو پانی سے بھر لیا اور لڑکے کو پلایا.....'' (پیدائش ۲۱:۱۷تا۲۰)

توریت مقدس کی اس روایت کے مطابق بچے کے رونے کے بعد خدا نے وہاں پر کنواں پیدا کیا جس کے پانی سے وہ خاندان سیراب ہوا۔اس کنوئیں کا وجود ایک معجزہ تھا۔اس لیے اس کا پانی ان کے عقیدہ میں بھی متبرک ہونا چاہیے۔

مکہ معظمہ سے نور کے پھیلاؤ سے پہلے لوگ اس مقام کی زیارت اور کنوئیں سے تبرک لینے آیا کرتے تھے۔ایک قدیم ایرانی شاعر نے زم زم کے کنوئیں کے اردگرد چکر

لگا کر دعا مانگنے کا ذکر اپنی نظم میں کیا ہے۔

صحیح بخاری میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے نبی ﷺ کی زبان مبارک سے اس واقعہ کی پوری تفصیل قلمبند کی ہے جس کے مطابق حضرت ہاجرہ علیہا السلام پریشانی کے عالم میں کبھی صفا کی پہاڑی پر جا کر دیکھتیں اور کبھی مروہ سے کہ شاید کہیں پانی یا آنے والا کوئی شخص نظر آ جائے جس سے وہ مدد لے سکیں۔ گھبراہٹ کے اس عالم میں انہوں نے ایک آواز سنی۔ انہوں نے فوراً مخاطب کر کے نیکی کے نام پر مدد کی درخواست کی اور حضرت جبرائیل علیہ السلام ظاہر ہوئے اور انہوں نے اپنی ایڑی زمین پر ماری تو زمین سے پانی ابلنے لگا۔ حضرت ہاجرہ علیہا السلام نے گھبراہٹ میں پتھر جمع کر کے اس کے اردگرد ایک ہالہ سا بنا لیا تاکہ پانی ضائع نہ ہو اور کچھ دنوں کے لیے ذخیرہ ہو جائے۔ اضطراری کیفیت میں تحفظ ذات کی کوشش کے بارے میں نبی ﷺ نے فرمایا کہ ہاجرہ علیہ السلام اس کو محدود نہ کرتیں تو یہ چشمہ ایک دریا بن جاتا جو پورے عرب کو سیراب کرتا۔

ایک بے آب و گیاہ صحرا میں محض حکم خداوندی کی تعمیل میں دکھ جھیلنے والی ہاجرہ علیہا السلام کو خدا نے رہتی دنیا تک عزت اور شہرت عطا کر دی۔ وہ جس حصہ پر دوڑی تھیں، آج ہر مسلمان حج یا عمرہ کے لیے ان کی تقلید کرتا ہوا ان کی تکلیف اور صبر پر عملی داد دیتا ہے۔ ان کے بیٹے کے لیے خدا نے جو کنواں پیدا کیا وہ ہر مسلمان کے لیے برکت، احترام اور شفا کا مظہر ہے۔ ان کے بیٹے نے جو گھر اپنے باپ کے ساتھ مل کر بنایا، رہتی دنیا تک ہر مسلمان اس کی طرف منہ کر کے عبادت کرے گا اور اس گھر کو قرآن نے دنیا میں خدا کا پہلا گھر قرار دیا۔

ان اوّل بیت وضع للنّاس للّذی ببکّة مبارکاً وھدًی للعٰلمین ۔

(آل عمران:۹۶)

ترجمہ: ”یہ دنیا میں ایک پہلا ایسا گھر مکہ میں بنایا گیا ہے جو لوگوں کے لیے

برکت ہدایت کا منبع ہوگا اور یہ فیض سب جہانوں کے لیے ہوگا۔''

جس کا ترجمہ علامہ اقبالؒ نے یوں کیا ہے:

دنیا کے بت کدوں میں پہلا وہ گھر خدا کا

حضرت ہاجرہ علیہ السلام کے بیٹے کی نسل سے ایک نبی پیدا ہوا جس نے پوری دنیا میں رُشد و ہدایت کا نور پھیلایا۔

زم زم کا کنواں کچھ عرصہ تو جاری رہا پھر صحرائی بگولوں کی زد میں آ کر غائب ہو گیا، ایک روایت کے مطابق بنوجُرہم نے اس میں ریت ڈال کر بند کر دیا۔ کہا جاتا ہے کہ مکہ کے رئیس عبدالمطلب کو خواب میں اس کنوئیں کی نشاندہی کی گئی اور ہدایت کی گئی کہ وہ اسے کھدوا کر صاف کریں اور خلقِ خدا کی منفعت کے لیے جاری کریں۔ انہوں نے اسے کھدوایا۔ صاف کروایا اور اردگرد پتھروں سے بلند منڈیر تعمیر کرا دی۔ صفائی کے دوران زم زم کے کنوئیں سے سونے کے دو ہرن، کچھ تلواریں اور زرہ بکتر برآمد ہوئے۔ مورخین کا خیال ہے کہ یہ چیزیں ایرانی زائر پھینک گئے ہوں گے۔ اس کے برعکس آثار و قرائن سے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کوئی شکست خوردہ لشکر ادھر آ نکلا اور جب وہ تعاقب کرنے والوں کے نرغے میں آئے تو انہوں نے اپنی متاع کو دشمن کے ہاتھ سے بچانے کے لیے کنوئیں میں پھینک دیا۔

عبدالمطلب نے ایک طلائی ہرن توڑ کر اس کے سونے سے کعبہ شریف کے دروازوں پر پتریاں چڑھا دیں۔ دوسرا ہرن نمائش کے لیے کعبہ شریف میں رکھا گیا۔ حج کے دنوں میں اور ان کے بعد حجاج اور زائرین کو پانی پلانا ہر دور میں عزت کا باعث سمجھا جاتا رہا ہے۔ قریش نے پانی پلانے کی خدمت کے لیے ''السقایا'' کا شعبہ قائم کیا تھا جس کی یادگار لفظ 'سقہ' اردو میں ہیں پانی لانے اور پلانے والوں کے لیے موجود ہے۔

۹۰۹ھ میں زمزم کے کنوئیں کا پانی طوفان کی صورت میں ابلنے لگا اور اتنا پانی نکلا کہ آس پاس کی آبادیاں ڈوب گئیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس حادثہ میں سینکڑوں حاجی ڈوب

گئے۔

آب زم زم کے بارے میں آپ ﷺ کا فرمان:

مسجد الحرام کی عمارت کی تاریخ میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

خیر الماء علیٰ وجه الارض ماء زمزم . (ابن حبان۔طبرانی)

''اس کرۂ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی زمزم کا ہے۔''

یہ ایک ایسا ارشاد گرامی ہے جس سے بہتر کوئی بات نہیں کی جاسکتی۔ بلکہ ''خیر'' سے مطلب مبارک اور بھلائی کا ذریعہ بھی ہوسکتا ہے اور جو کچھ اس پانی میں یا جتنا کچھ اس میں ہے وہ کسی اور پانی میں نہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

'' رحم الله امّ اسماعيل لو تركت زمزم . اوقال لولم تغرف من الماء لكانت زم زم عيناً معيناً .

ترجمہ: ''اللہ تعالیٰ اسماعیل علیہ السلام کی والدہ پر رحم فرمائے کہ اگر وہ زم زم کے پانی کو ویسے چھوڑ دیتیں یا اس کے اردگرد دیوار یا منڈیر نہ بناتیں تو زم زم ایک زبردست نہر کی صورت اختیار کر لیتا۔''

ان کی مراد یہ ہے کہ زم زم کا کنواں نہ ہوتا بلکہ یہ ایک دریا ہوتا جو پورے عرب کو سیراب کر دیتا۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا:

ماء زمزم شرب له . ان شربته تستشفي به . شفاک الله . وان شربته يشبعک ، اشبعک الله به . وان شربته لقطع ظماک قطعه الله وهي هزمة جبريل و سقيا الله لاسماعيل . (دوارقطنی)

ترجمہ: ''زم زم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے اس کے لیے مفید ہوگا۔ اگر

شفا کی غرض سے پیا جائے تو اللہ تمہیں شفا دے گا۔ اگر پیاس کے لیے پیو گے تو اللہ اس سے تسلی دے گا اور اگر سیراب ہونے کے لیے پیو گے تو اللہ تمہیں سیراب کرے گا۔ یہ حضرت جبرائیل کا کنواں ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت اسماعیل علیہ السلام کا پیاؤ ہے۔''

یہی روایت مستدرک حاکم میں انہی سے اس اضافہ کے ساتھ ملتی ہے۔

وان شربته مستعیذ اعاذک اللہ .

حاکم کے اضافہ میں آیا ''اور اگر تم اللہ سے کسی سلسلہ میں پناہ لینے کے لیے پیو گے تو اللہ تمہیں پناہ دے گا۔''

محدّثین کے مشاہدات:

★ عبداللہ بن مبارک رحمتہ اللہ کے بارے میں بیان کرتے ہیں کہ جب انہوں نے حج کیا اور آبِ زم زم پر آئے تو یوں دعا کی:

''اے پروردگار! ابن الموالی کو محمد بن المنکدر نے بتایا اور انہوں نے جابر رضی اللہ عنہ بن عبداللہ سے سنا کہ تمہارے پیغمبر ﷺ نے کہا ہے کہ زم زم کا پانی جس غرض سے پیا جائے گا، مفید ہوگا۔ میں نے ان اصحاب رضی اللہ عنہما کے کہنے پر پی کر تیری رحمت کا طلب گار ہوں۔''

ابن الموالی علم الحدیث میں اہم مقام رکھتے ہیں اور ان کی روایت ہمیشہ معتبر سمجھی جاتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ زم زم کا پانی باعثِ شفا ہے۔

★ ابن القیم رحمتہ اللہ کہتے ہیں کہ میں نے ذاتی طور پر مشاہدہ کیا ہے کہ زم زم پینے سے پیٹ میں پانی کا مریض شفایاب ہوا۔ میرا چشم دید واقعہ ہے کہ اس کے علاوہ بڑی اذیت ناک بیماریوں کے مریض اللہ کے فضل سے زم زم پی کر شفایاب ہوئے۔ ہم نے ایک شخص کو دیکھا، جو سارا دن چلتا پھرتا اور طواف کرتا تھا۔ آبِ زم زم کے علاوہ نہ کچھ کھاتا تھا نہ پیتا تھا۔ اسے نہ بھوک تنگ کرتی تھی اور نہ پیاس اور وہ اسی طرح آدھ مہینہ

یا کچھ دن زیادہ زم زم پی کر شفایاب ہوا۔

★ امام ضحاک بن مزاحم کہتے ہیں کہ یہ سر درد کو دور کرتا ہے۔ زم زم کے کنویں میں جھانکنے سے نظر تیز ہوتی ہے۔ مشہور فقیہہ علامہ مفتی ابو بکر بن منصور اصحی نے استقاء کے مرض میں شفاء کی غرض سے زم زم پیا تو صحت یاب ہو گئے۔

★ حضرت ابن قیم لکھتے ہیں کہ ایک آدمی کو دیکھا جس نے چودہ دن صرف آبِ زم زم پیا۔ کھانا نہیں کھایا اور اس کی قوت میں ضعف قطعاً نہ آیا۔ زم زم کے فوائد کثیر اس قدر ہیں کہ تحریر میں نہیں لائے جا سکتے۔ وہی اس کے فوائد سے مستفیض ہو سکتا ہے جو قوتِ ایمانی سے اس پانی کو استعمال کرتا ہے۔

★ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ روایت فرماتے ہیں:

سقيت النبي صلى الله عليه وسلم من ماء زمزم . فشرب وهو قائمٌ. (بخاری مسلم۔ ابن ماجہ۔ النسائی)

ترجمہ: ''میں نے نبی ﷺ کو زم زم کا پانی پلایا اور انہوں نے کھڑے ہو کر پیا۔''

★ حضور اکرم ﷺ کے وصال کے بعد ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے دستور کے بارے میں انہی سے مذکور ہے:

انها كانت تحمل ماء زمزم وتخبر ان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحمله (ترمذی)

ترجمہ: ''وہ زم زم اپنے ہمراہ لے جایا کرتی تھیں اور بتاتی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ بھی اسی طرح لے جایا کرتے تھے۔''

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کا سب سے پسندیدہ مشروب ٹھنڈا اور میٹھا پانی تھا۔

آب زم زم میں یہ دونوں خصوصیات درجہ اتم پائی جاتی ہیں آب زم زم نہایت شفاف، خوش ذائقہ، ٹھنڈا اور مطہر ہے۔

★ حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے بھی زم زم کے فوائد کا خلاصہ ان الفاظ میں مروی ہے:

ماء زمزم لما شرب لهٗ (ابن ماجہ)

ترجمہ: ''زم زم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے، مفید ہے۔''

''آب زم زم'' ایک زندہ و جاوید معجزہ:

حقیقت یہ ہے کہ آبِ زم زم اللہ کریم کا ایک زندہ جاوید معجزہ ہے اور اس پر جب بھی اور جتنی بھی تحقیق کی جائے کم ہے کیونکہ ہر مرتبہ انسان پر نئے راز آشکار ہوتے ہیں اور مزید روشن پہلو انسان کی عقل کو خیرہ کرتے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

○ آب زم زم کا کنواں آج تک خشک نہیں ہوا اور اس نے ہمیشہ لاکھوں حجاج کرام اور زائرین کی پیاس بجھائی ہے۔

○ اس میں موجود نمکیات کی مقدار ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔

○ اس کے ذائقے میں آج تک کسی قسم کی تبدیلی واقع نہیں ہوئی بلکہ روزِ اول سے آج تک اس کا وہی ذائقہ ہے۔

○ آب زم زم کی شفا بخشی کسی سے پوشیدہ نہیں بلکہ اپنے اور غیر بھی اس کے معترف ہیں۔

○ آب زم زم وسیع پیمانے پر مکہ اور گرد و نواح میں استعمال کیا جاتا ہے بلکہ رمضان شریف میں تو مسجد نبوی میں بھی آب زم زم ہی مہیا کیا جاتا ہے اس کے علاوہ دنیا بھر سے آنے والے زائرین حج اور عمرہ کے وقت اپنے ساتھ آب زم زم کے چھوٹے بڑے لاکھوں کین بھر کر لے جاتے ہیں۔

○ آب زم زم اپنی اصلی حالت میں فراہم کیا جاتا ہے اور اس میں کلورین سمیت کسی بھی قسم کے جراثیم کش کیمیکل کی آمیزش نہیں کی جاتی لیکن اس کے باوجود یہ پینے کے لیے سب سے بہترین مشروب ہے۔

○ دوسرے کنوؤں میں کائی جم جاتی ہے یا دیگر نباتاتی اور حیاتیاتی افزائش ہوتی ہے

انواع واقسام کی جڑی بوٹیاں اور پودے اگ آتے ہیں یا کئی قسم کے حشرات بستے ہیں جس سے پانی کا رنگ اور ذائقہ متاثر ہوتا ہے مگر آب زم زم دنیا کا واحد پانی ہے جو کہ کسی بھی قسم کی نباتاتی یا حیاتیاتی افزائش اور آلائش سے پاک صاف ہے۔

○ ہزاروں برس پہلے نوزائیدہ حضرت اسماعیل علیہ السلام کے ایڑیاں رگڑنے سے جاری ہونے والا یہ چشمہ لاکھوں کروڑوں لوگوں کی پیاس بجھانے کے باوجود آج بھی پہلے دن کی طرح پینے والوں کو حیات بخشتا ہے یہ اللہ تبارک وتعالیٰ کی ایک ایسی نعمت ہے جس پر مکہ شریف اور اہل مکہ ہمیشہ بجا طور پر نازاں وشاداں رہیں گے۔

آب زم زم پر لیبارٹریوں میں تحقیق:

جدید طبی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ آب زمزم میں ایسے اجزاء، معدنیات اور نمکیات موجود ہیں جو انسان کی غذائی اور طبی ضروریات کو بڑے اچھے طریقے سے پورا کرتے ہیں۔ حکومت سعودی عرب نے اس بات کا اہتمام کر رکھا ہے کہ ہر چار گھنٹے بعد زم زم کے پانی کا جدید ترین لیبارٹریوں میں ہر لحاظ سے معائنہ کیا جاتا ہے۔ ان تحقیقات کے نتیجے میں آب زمزم کے بارے میں بے شمار انکشافات ہو رہے ہیں۔

آب زمزم کی کیمیائی تحقیقات اور طبی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں وہ اجزاء شامل ہیں جو معدہ، جگر، آنتوں اور گردوں کے لیے بالخصوص مفید ہیں۔

آب زمزم پر طرابلس کی ٹیم کی تحقیقات:

زمزم میں موجود کیمیاوی عناصر کے بارے میں راجہ ابوسمن اور طرابلس کی ٹیم نے ۱۹۷۶ء اور ۱۹۷۷ء میں معلوم کیا کہ یہاں موجود کیمیاوی عناصر کی ترکیب یوں ہے۔

۱۶۲۰	Total Disolved Solids
۲۳۴	Chlorine
۳۶۵	Calcium Carbonate
۱۹۰	Sulphate

+VE	Calcuim
+VE	Magnesium
	Iron
-VE	Sulphur
-VE	Nitrates

مکہ مکرمہ سے ۱۸ میل دور نہر زبیدہ کے دامن میں جبلِ عرفات کے قریب ایک کنواں واقع ہے اس پانی کے کیمیاوی اجزاء زمزم سے قریب تر ہیں لیکن جو کمال کی چیزیں آب زمزم میں ملتی ہیں وہ اس کنوئیں میں نہیں۔

زمزم میں اس کے علاوہ اور بھی اشیاء ہونگی۔ لیکن ان پر پوری توجہ نہیں دی گئی۔ مزید محنت کی جائے تو اس میں اور بھی مفید چیزوں کی موجودگی کا پتہ چلے گا۔

برطانوی وزارت صحت کی آب زم زم پر تحریر:

پچھلے چند سالوں میں برطانیہ کے غیر مسلم حلقوں میں آب زم زم کے فوائد کے چرچے عام ہونے لگے تھے۔ جو بھی مسلمان حج اور عمرہ کی سعادت کے لیے سعودی عرب جانے لگتا تو اس کے انگریز واقف کار اسے ان کے لیے آب زم زم لانے کی تاکید کرتے۔ سکھ لوگ تو آب زم زم کے شیدائی بنتے جا رہے تھے۔ یہ صورتحال برطانوی ذرائع ابلاغ کو اپنی غلامی میں لیتے ہوئے یہودیوں کے لیے ناقابلِ برداشت تھی چنانچہ ایک شر پسند اور اسلام دشمن جرنلسٹ نے برطانیہ کے مشہور قومی اخبار ''دی گارڈین'' میں پورے صفحہ پر محیط ایک نام نہاد تحقیقی رپورٹ شائع کر دی جس میں اس نے آب زم زم کے خلاف ہرزہ سرائی اور غلط مفروضوں کے طومار باندھ دیئے۔ اس نے آب زم زم کو مضرِ صحت قرار دیتے ہوئے برطانوی وزارت صحت کو یہ ''صائب'' مشورہ دیا کہ وہ برطانیہ میں آب زم زم لانے پر پابندی عائد کر دے۔ اس رپورٹ کے بارے میں مسلمان اور خاص کر پاکستانیوں نے شدید غم وغصہ کا اظہار کیا۔ مسلمانوں

کے غیر معمولی احتجاج کی روشنی میں برطانوی وزارتِ صحت نے آب زم زم کا نوٹنگھم یونیورسٹی کے اشیائے خورد ونوش کے شعبے میں غینات میڈیکل سائنس دانوں سے تجزیہ کروایا تو یہ حقیقت منکشف ہوئی کہ عالم اسلام کے لیے خدا کا آب زم زم کا تحفہ صحت کے لیے بہترین ٹانک ہے اوراس طرح دشمنانِ اسلام کی یہ سازش ناکام ہوگئی ہم لاکھ غیر مسلمانوں پر بھروسہ کریں، ان پر اپنی محبتیں نچھاور کریں اوران کی دوستی پر نازاں ہوں لیکن حقیقت یہ ہے کہ مغربی اقوام مسلمانوں کی کبھی خیر خواہ نہیں ہوسکتیں۔ اپنا مقصد حاصل کر کے وہ فوراً آنکھیں پھیر لیتی ہیں۔ پاکستان کو مغربی دنیا کی بے اعتنائی اور طوطا چشمی کا خاصا تجربہ ہے۔

آب زمزم پر مصری ڈاکٹر کی سائنسی تحقیقات:

چند سال پیشتر ایک مصری ڈاکٹر نے سائنسی اصولوں پر زم زم کا کیمیاوی تجزیہ کیا تھا۔ ڈاکٹر موصوف نے اپنے تجزیہ کے نتائج کی روشنی میں آبِ زمزم کے گوناگوں اوصاف بیان کئے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کے تجزیہ کا خلاصہ یہ ہے کہ زم زم کے پانی میں مندرجہ ذیل اجزاء موجود ہیں

۱۔ میگنیشم سلفیٹ۔

۲۔ سوڈیم سلفیٹ۔

۳۔ سوڈیم کلورائیڈ۔

۴۔ کیلشیم کاربونیٹ۔

۵۔ پوٹاشیم نائٹریٹ۔

۶۔ ہائیڈروجن سلفائیڈ

ان اجزاء کے خواص مندرجہ ذیل ہیں:

میگنیشیم سلفیٹ کی خاصیت یہ ہے کہ اس کے استعمال سے گرمی دور ہوتی ہے۔ یہ استسقاء کے لیے اکسیر ہے، دورانِ سفر کے لیے مفید ہے اور موٹاپے کو ختم کرتا ہے۔

سوڈیم سلفیٹ قبض کشا نمک ہے، گنٹھیا، جوڑوں کا درد، پیچش، پتھری، دردِ گردہ اور شکر کی بیماری (ذیابطیس) کے لیے مفید ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ خون کی صفائی، حدت، ہاضمہ آنت اور مسلسل دردِ شکم کے لیے یکساں مفید ہے۔ اعضا کی کمزوری اور دھوئیں کے زہر کے اثرات بھی دور کرتا ہے۔

کیلشیم کاربونیٹ خوراک کے ہاضمے، پیشاب کی صفائی، دردِ گردہ، جوڑوں کا درد، تھکاوٹ، گرمی، تپش اور لُو کا اثر زائل کرتا ہے۔

پوٹاشیم نائٹریٹ (شورہ) لُو کا اثر، تھکان اور دمہ کے عوارض دور کرتا ہے، پیشاب آور ہے، اس سے پسینہ کھل کر آتا ہے۔ آبِ زم زم کی غیر معمولی ٹھنڈک کی وجہ بھی اس جزو کے اثرات سے ہے۔ نیز دل کی بے جا دھڑکنوں کو اعتدال پر لانے میں مدد دیتا ہے۔

ہائیڈروجن (سلفائیڈ) جلدی امراض، زکام، ہیضہ، بواسیر اور جوڑوں کے دردوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس سے بھوک خوب لگتی ہے۔ جراثیم کش ہے اور قوتِ حافظہ کو بھی تیز کرتا ہے۔

یہی حال دوسرے اجزا کا ہے۔ ظاہر ہے کہ جو پانی ان اجزا کا حامل ہوگا وہ کتنی جسمانی بیماریوں کا علاج اور کس قدر خرابیوں کا مداوا ہوگا۔

آبِ زمزم پر پاکستانی انجینئر معین الدین احمد کے حیرت انگیز مشاہدات:

۱۹۷۱ء کی بات ہے جب ایک مصری ڈاکٹر نے یورپ کے اخبارات میں ایک مراسلہ چھپوایا جس میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ آبِ زمزم مضرِ صحت ہے اس لیے یہ ہرگز پینے کے لائق نہیں ہے۔ مصری ڈاکٹر نے یہ دلیل پیش کی تھی کہ خانہ کعبہ ایک ایسی اتھلی سطح پر واقع ہے جو سطحِ سمندر سے نیچے ہے اور چونکہ چاہ زمزم شہر مکہ کے عین وسط میں واقع ہے

اس لیے شہر کا تمام گندہ پانی چاہ زم زم میں جمع ہو جاتا ہے۔

مصری ڈاکٹر کی ہرزہ سرائی جیسے ہی شاہ فیصل کے کانوں تک پہنچی انہیں شدید طیش آیا اور انہوں نے اس یاوہ گوئی کو اپنے انجام تک پہنچانے کے لیے متعلقہ حکام کو ضروری کارروائی کرنے کے احکام صادر کیے۔ مزید برآں شاہ فیصل نے وزارت، زراعت و آب رسانی کو حکم دیا کہ آب زم زم کے نمونے تمام یورپی تجربہ گاہوں کو ارسال کیے جائیں۔

ان دنوں میں جدہ میں بطور کیمیکل انجینئر تعینات تھا دوسرے انجینئروں کے ساتھ مل کر ہم سمندر کے پانی کو قابل استعمال بنانے والے پلانٹ میں کام کر رہے تھے چونکہ یہ پلانٹ انتہائی جدید مشینری پر مشتمل تھا؛ ور اس کی کارکردگی شہرہ آفاق تھی اس لیے وزارت زراعت و آب رسانی نے مجھے یہ ہدایت جاری کی کہ آب زم زم کے قابل استعمال ہونے یا نہ ہونے کے لیے جملہ امور کی نگرانی کروں اور اس ضمن میں ہر ممکن کارروائی اندرون ملک و بیرون ملک سرانجام دوں۔

ہدایات ملتے ہی میں جدہ سے مکہ معظمہ پہنچا اور خانہ کعبہ کے منتظمین سے رجوع کیا انہوں نے فی الفور مجھے ہر قسم کی اعانت فراہم کی تاکہ میں کسی دقت کے بغیر اپنے فرائض منصبی سے عہدہ برآ ہو سکوں۔ چاہ زم زم کے سرسری جائزے نے مجھے ایک ایک عجیب وغریب استعجاب میں مبتلا کر دیا۔ میری عقل یہ باور کرنے پر تیار نہ تھی کہ یہ ۱۴x ۱۸ فٹ کا مختصر سا تالاب صدیوں سے کس طرح لاکھوں گیلن پانی حجاج کرام اور زائرین کو مہیا کر رہا ہے۔

میں نے اپنی تحقیقات کا آغاز کیا اور چاہ زمزم کی پیمائش شروع کی سب سے پہلے میں نے اس کی گہرائی معلوم کرنا چاہی چنانچہ میں نے اپنے ایک مددگار کو کنویں میں اترنے کے لیے کہا۔ اس نے پہلے تو پاک پانی سے غسل کیا اور پھر وہ کنویں میں اتر گیا اور تہہ میں جا کر کھڑا ہو گیا پانی کی سطح تقریباً اس کے کندھوں کے برابر جب کہ اس کا قد

پانچ فٹ ۸ انچ تھا اب میری ہدایت کے مطابق اس شخص نے چاہ زم زم کی سطح پر قدم بہ قدم چلنا شروع کیا اور یوں اس نے کنویں کی تمام دیواروں کا احاطہ کرلیا۔ اس نے بتایا کہ کنویں کی دیواروں سے پانی نہیں رس رہا یوں ثابت ہوا کہ پانی کا منبع چاہ زم زم کے اندر ہی کہیں واقع ہے اس کے بعد مزید تحقیق کے لیے میں نے حکم دیا کہ نکاسی آب کے لیے چاہ زمزم میں جو بڑے بڑے ٹرانسفر پائپ لگائے گئے ہیں وہ تمام بیک وقت چلا دیئے جائیں تا کہ کسی طرح چاہ زمزم میں موجود پانی مکمل طور پر ایک حد تک خارج کر دیا جائے اور اس طرح پانی کا منبع دریافت ہو سکے یہ پمپ ایک سیکنڈ میں کئی ہزار گیلن آب زم زم کا اخراج عمل میں لا سکتے ہیں لیکن میرے تعجب کی انتہا نہ رہی جب ہم سب نے یہ دیکھا کہ پانی کی سطح میں کسی قسم کی کمی واقع نہیں ہوئی یعنی جس تیزی سے پانی کا اخراج ہو رہا تھا اسی تیزی سے زیر زمین ذخیرہ آب پانی کی کمی پوری کر رہا تھا میں نے اپنے مددگار سے کہا کہ اب وہ ایک ہی جگہ جم کر کھڑا رہے اور کسی تبدیلی کے بارے میں مشاہدہ کرے۔ تھوڑی دیر بعد اس نے چلا کر کہا ''الحمد اللہ مجھے منبع آب کا سراغ مل گیا ہے۔'' اس نے بتایا کہ اس کے قدموں کے نیچے ریت اچھل رہی تھی جسے زیر زمین پانی اوپر دھکیل رہا تھا اب اس نے قدم بہ قدم چاہ زم زم میں کھڑے ہو کر مزید مشاہدہ کیا کہ ہر جگہ سے ایک ہی دباؤ سے پانی کا اخراج ہو رہا تھا جس کی وجہ سے چاہ زم زم میں سطح آب برقرار تھی۔

اپنے مشاہدات کی تکمیل کے بعد میں نے مختلف اوقات میں آب زم زم کے کئی نمونے جمع کئے تا کہ انہیں تجزیئے کے لیے یورپ کی لیبارٹریوں کو روانہ کروں خانہ کعبہ سے رخصتی سے قبل میں نے حکام مکہ سے دوسرے کنوؤں کے بارے میں استفسار کیا جو چاہ زم زم کے قرب و جوار میں واقع تھے مجھے بتایا گیا کہ خشک سالی کی وجہ سے تمام

کنویں تقریباً خشک ہو چکے تھے اور ان سے پانی کی مقدار میں نکاسی ممکن نہ تھی۔

جدہ پہنچ کر میں نے اپنے افسر اعلیٰ کو اپنے مشاہدات سے آگاہ کیا اس نے اگرچہ میری باتیں بہت غور سے سنیں لیکن آخر میں اس نے عجیب یاوہ گوئی کی کہ عین ممکن ہے کہ بحیرہ احمر جو مکہ معظمہ سے صرف ۷۵ کلومیٹر دور واقع ہے چاہ زم زم کو پانی فراہم کر رہا ہو بحر حال اس کے پاس اس بات کا کوئی جواب نہیں تھا کہ چاہ زم زم تو بحیرہ احمر سے ۷۵ کلومیٹر دور ہونے کے باوجود پانی سے لبریز ہے جب کہ بے شمار کنویں جو بہت کم فاصلے پر واقع تھے قطعی طور پر خشک پڑے تھے۔

یورپی لیبارٹری اور ہماری اپنی تجربہ گاہ میں آب زم زم کے جو نمونے ٹیسٹ کئے گئے ان کے نتائج میں کوئی خاص فرق نہ تھا آب زم زم اور مکہ معظمہ کے دوسرے کنوؤں سے حاصل کردہ پانی میں نمایاں فرق پایا گیا کہ آب زم زم میں کیلشیم اور میگنیشیم کے نمکیات کی مقدار زیادہ پائی گئی۔ شاید اسی لیے آب زم زم نوش کرنے والے حجاج کرام اور زائرین بہت جلد اپنی تھکن پر قابو پالیتے ہیں بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ زم زم کا ایک ہی گھونٹ حیات نو بخشتا ہے مزید برآں آب زم زم میں موجود فلورائیڈ کی مناسب مقدار جراثیم کش ہے اسی لیے حج کے ایام میں لوگ وبائی امراض سے محفوظ رہتے ہیں بفضلہٖ تعالیٰ۔

یورپی لیبارٹریوں نے مہر تصدیق ثبت کر دی کہ آب زم زم پینے کے لیے بہترین اور محفوظ ترین مشروب ہے اس تصدیق سے شاہ فیصل کو بے حد خوشی ہوئی اور انہوں نے ہدایت جاری کی کہ بطور خاص اس امر کی تشہیر یورپی اخبارات اور جرائد میں کی جائے۔
آب زم زم کا کیمیائی تجزیہ نمایاں طور پر یورپی اخبارات میں شائع کیا گیا حقیقت یہ ہے کہ آب زم زم پر جتنی بھی تحقیق اور ریسرچ کی جائے کم ہے اس لیے کہ ہر مرتبہ اس کا

ایک اور گوشہ اور روشن پہلو نمودار ہوتا ہے۔

مزید پاکستانی سائنسدانوں کی تحقیق:

پاکستانی سائنس دانوں میں مختلف ڈاکٹر راجہ ابوسمن، عبدالمنان اور پروفیسر غلام رسول قریشی نے علیحدہ علیحدہ اور مختلف ادوار میں اس پانی کا تجزیہ کیا ہے۔ ان کو ایسی کوئی چیز اس پانی میں نظر نہیں آئی جو کثافت کا پتہ دے۔ مرحوم میاں نظیر احمد جیا باجی پنجاب کے چیف انجینئر رہے ہیں، انہوں نے سعودی عرب میں زراعت کو فروغ دینے کے لیے آبپاشی کے ذرائع تلاش کر کے اپنی رپورٹ ایک خوبصورت کتاب کی صورت میں مرتب کی جس میں انہوں نے زم زم کا کیمیاوی تجزیہ بھی کیا ہے۔ مرحوم سے ہم کو نیازمندی اور رفاقت کا شرف حاصل رہا۔ انہوں نے زم زم کے پانی کو کسی بھی کثافت سے پاک اور پینے کے لیے کیمیاوی طور پر دنیا کا بہترین پانی قرار دیا ہے۔

ڈاکٹر عبدالمنان اور راجہ ابوسمن نے مکہ معظّمہ کے تمام کنوؤں میں ایسے ریڈیائی عناصر ڈال دیئے جن کی مقدار اگر کسی چیز میں لاکھواں حصہ بھی ہو تو ان کا پتہ چل سکتا ہے۔ مدت تک طویل مشاہدات کے باوجود زم زم کے پانی میں ریڈیائی اجزاء کی موجودگی نہ پائی گئی۔ ان کے اس تجربہ سے ایک اہم بات ثابت ہوئی، مکہ میں جتنی بھی غلاظت ہو اس کے زیر زمین پانی میں اگر کوئی آلودگی یا کثافت موجود ہو تو وہ زیر زمین پانی کے عام اصولوں کے برعکس زمزم میں نہیں آتی۔ علم صحت میں عام اصول ہے کہ قبرستان سے دوسو گز تک اور گندگی کے ذخائر سے ۱۰۰ گز تک کنواں نہ بنایا جائے کیونکہ ان مقامات کی کثافت پانی میں شامل ہو جاتی ہے۔ ہم نے حرم شریف کے اندر خدام کی رہائش گاہیں، بیت الخلاء اور ملحقہ محلوں حمیدیہ، جیاد، جیاد ہسپتال میں زیر زمین غرقیاں ہیں فنی طور پر ان غرقیوں سے آلودگی کا قریب کے کسی بھی کنوئیں میں شامل ہو جانا

ایک لازمی امر تھا۔ لیکن کسی بھی تجزیہ بلکہ اب جدید ترین جوہری مشاہدات سے ۱۹۷۵ء میں بھی کوئی آلودگی یا غلاظت آبِ زم زم میں نہیں مل سکی۔

ڈاکٹر غلام رسول قریشی لاہور کے کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج میں علم الامراض کے پروفیسر ہیں۔ پروفیسر قریشی نے آبِ زم زم کا تفصیلی تجزیہ اپنی ذاتی لیبارٹری میں کیا ہے۔ ان کے مشاہدات کے مطابق اس پانی میں دیگر عناصر کے علاوہ فولاد، میگنیز، جست اور کافی مقدار میں گندھک اور آکسیجن سے مرکب سلفیٹ اور سوڈیم ملتے ہیں۔ پروفیسر قریشی کہتے ہیں کہ ان موجودات کی وجہ سے یہ پانی خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کو تیز کرتا ہے اور ہاضمہ کی اصلاح کرتا ہے۔

آب زم زم اور عام پانی پر تحقیق:

ابن الصاحب المصری کہتے ہیں کہ میں نے آب زم زم کا وزن مکہ کے ایک چشمہ کے پانی سے کیا تو میں نے زم زم کو اس سے ایک چوتھا حصہ وزنی پایا۔ پھر میں نے میزان طب کے حساب سے دیکھا تو اس کو تمام پانیوں سے طبی اور شرعی لحاظ سے افضل پایا۔ (شفاالمغرام 412/1)

سائنسی تجزیئے۔ کیمیائی تجزیئے:

ایمان ویقین کا کسی تجزیہ۔ سے کوئی تعلق ہیں۔ ایمان کی دولت کسی سائنسی انکشاف سے نہیں ملتی۔ یہ تو عشقِ خدا و عشقِ مصطفیٰ ﷺ سے حاصل ہوتی ہے کیونکہ صادق وامین ﷺ کے فرامین اور شہادت کے ہوتے ہوئے کسی اور تجزیہ کی حاجت ہی نہیں رہتی۔ تاہم اس بارے میں سائنسدانوں کی چند علمی کاوشیں ملاحظہ ہوں۔

۱۹۶۳ء میں ڈاکٹر محمد مسعود مرحوم (ہومیو پیتھ) نے ذاتی طور پر کیمیکل اگزامینر حکومت سے مغربی پاکستان کی لیبارٹریز میں آبِ زم زم کا کیمیائی تجزیہ کرایا جس کے

نتیجے میں مندرجہ ذیل رپورٹ سامنے آئی:

ا۔ ردِعمل	(Reaction) الکلی Alkaline		
۲۔ کاربونک ایسڈ	Carbonic acid	ایک لاکھ میں	۸۶۰۱۵
۳۔ نائٹریٹ	Nitrate		۴۰۱۲
۴۔ کلورائیڈ (بحیثیت سوڈیم)	Chlorides		۰.۵۶
۵۔ آئرن (لوہا)	Iron		۰.۱
۶۔ سلفیٹس	Sulphates		۵.۸۳
۷۔ کل سالڈز	Total Solide		۲.۵۴
۸۔ بھاری پن (عارضی)	Temporary Hardness		۲.۳۹
۹۔ بھاری پن (مستقل)	Permenant Hardness		۸.۱۴
۱۰۔ کل بھاری پن	Total Hardness		۰.۵۴

۱۱۔ لائم (چونا بھی موجود ہے۔)

اس تجزیئے کے ساتھ کیمیکل ایگزامینر نے مندرجہ ذیل رائے بھی دی ہے کہ آبِ زم زم میں

پوٹاشیم ایک لاکھ میں سترہ حصے ہے جو کہ ایک کثیر مقدار ہے کیونکہ عام طور پر ایک فیصد سے بھی کم ہوتی ہے۔

سوڈیم کا اوسط ایک لاکھ میں ۳۰۱ ہے جو بہت بلند ہے۔

آئرن لوہے کے اجزاء اور کلورائڈ عام اوسط سے زم زم میں زیادہ ہیں۔

زمزم کی حیاتیاتی تحلیل اور جدید تحقیق:

کعبہ مکرمہ کے گرد مطاف کی توسیع اور آب زم زم کی نکاس اور دیگر متعلقہ امور کی ذمہ دار ملکی وزارت مال و اقتصاد تھی چنانچہ اس کی نگرانی میں جرمنی کی کمپنی ڈبلیو ایف

کورنز نے چاہ زم زم سے نمونہ آب لے کر جرمنی میں تحقیق کی۔ جس کے نتائج درج ذیل ہیں:

مادہ	مقدار
pH °C 20 یا 68F° پر	6.9
توصیل الحرارت (Heat Conduction)	مائیکرواوھم U 1530
Steam sedimentation	ملی گرام فی لٹر 621
بھاری پن	14.8
بھاری پن بوجہ کاربونیٹس	14.8
امونیا	تحقیق ناممکن رہی
میگنیشیم	ملی گرام فی لٹر 57
کیلشیم	ملی گرام فی لٹر 91
کلورائیڈ	ملی گرام فی لٹر 220
لوہا خام	ملی گرام فی لٹر تحقیق ناممکن رہی
سلفر	ملی گرام فی لٹر 157
نائیٹریٹ	ملی گرام فی لٹر 4.5
نائیٹرائٹ	ملی گرام فی لٹر 207
فاسفیٹ	ملی گرام فی لٹر تحقیق ناممکن رہی
M-Value	5.3 M-Vai/L

آب حرم مکی شریف کے کیمیائی تجزیوں کے نتائج (ملی گرام فی لٹر)

نمبر نمونہ	زمزم ۱	زمزم ۲	زمزم ۳	زمزم ۴	زمزم ۵	زمزم ۶	رسنے والا پانی الف	رسنے والا پانی ب	داؤدیہ ۱	داؤدیہ ۲	زمزم ۷	زمزم ۸	زمزم ۹
خصوصیات													
جملہ الکلیز	250	270	270	250	270	270	250	270	240	240	280	280	300
مجموعی طور پر بھاری پن	680	660	650	640	660	660	620	640	720	550	680	650	680
عارضی بھاری پن	250	270	270	250	270	270	250	270	240	240	280	280	300
مستقل بھاری پن	730	390	380	390	390	390	370	370	380	310	300	370	380
کیلشیم کے نمکیات کے باعث بھاری پن	380	420	340	340	350	340	380	380	500	340	465	450	470
میگنیشیم کے نمکیات کے باعث بھاری پن	300	240	310	300	310	320	240	270	220	210	220	200	210

کیلشیم Ca++	152	168	136	136	140	136	152	148	200	136	184	180	188
میگنیشیم Mg++	729	583	5.3	729	753	778	583	656	535	51.0	535	486	510
سوڈیم Na+	250	255	254	253	255	255	254	226	257	242	257	250	253
پوٹاشیم K+	119	118	119	118	120	118	123	156	131	111	121	120	121
امونیا NH3	1034	1034	1490	1220	1398	1460	730	750	410	720	720	600	6.00
نائیٹرائٹ No2	329	330	330	390	180	.197	0.52	0.16	0.98	016	0.98	0.00	0.00
نائٹریٹ NO3	376	380	376	376	332	332	336	346	230	376	380	336	372
کلورائیڈز Cl-	300	320	310	350	330	330	335	325	330	350	340	340	340
سلفیٹس So4-2	400	372	380	420	384	400	400	308	403	380	402	380	372
فاسفیٹ PO4-3	0.14	010	0.14	0.14	0.10	0 10	0.25	0.30	0.20	0.20	0.17	0.20	0.25
بائیکاربونیٹ HCo3-1	305	329	329	305	329	329	305	329	292	292	341	341	366
مجموعی حل شدہ مواد 105 C پر	2002	1810	1860	2030	2000	2000	1950	1930	2100	2000	1902	1890	1980

تحقیق وتحریر: یحییٰ حمزہ کوشک

ترجمہ: رائے خدا بخش کلیار ایڈووکیٹ

آب زمزم سے علاج:

حضرت ابوذر غفاری رحمتہ اللہ جب اسلام کے بالکل ابتدائی دور میں اول اول مکہ معظمہ تشریف لائے تو بیان فرماتے ہیں کہ ایک مہینے تک میرا کھانا سوائے زم زم کے کچھ نہ تھا۔ میں موٹا ہو گیا اور میرے پیٹ میں موٹاپے کی وجہ سے سلوٹیں پڑ گئیں اور میں نے اپنے کلیجے میں بھوک کی ناتوانی نہیں پائی۔ (صحیح مسلم) حضرت عبداللہ ابن عباس فرماتے ہیں کہ آب زم زم ہم لوگوں کے لیے عیالداری کا بڑا اچھا ذریعہ تھا۔

حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ کا واقعہ بخاری میں بھی موجود ہے کہ وہ چالیس دن کھائے پیئے بغیر کعبہ شریف سے لگے صرف زم زم کے پانی پر گزارا کرتے رہے جس پر نبی ﷺ نے فرمایا کہ یہ کھانا بھی ہے اور پینا بھی اور سب سے بڑھ کر یہ طبیعت کو بحال کرتا ہے۔

نبی پاک ﷺ زم زم کے پانی کو برتنوں اور مشکیزوں میں بھر کر لے جاتے اور بیماروں پر چھڑکتے اور ان کو پلاتے۔ لہٰذا معلوم ہوا کہ یہ پانی بخار کی حرارت کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ مریضوں پر چھڑکنا اور ان کو پلانا صحیح احادیث سے ثابت ہے۔

آب زم زم میں شفاء:

امام ابن علی فاسی نے آب زم زم کے 37 نام ذکر کئے ہیں جن میں شفاء سقم (بیماری سے شفاء) بھی شامل ہے۔

آب زم زم کا ایک نام ظبیۃ بھی آیا ہے جس کے معنی ہرنی کے ہیں۔ جس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ الظبی کا مطلب ہے ہرن نر یا مادہ۔ صحت جسم کے متعلق عرب کا قول ہے "بر داء الظبی" یعنی اسے کوئی مرض نہیں اس لیے کہ ہرن کو سوائے مرض الموت کے کوئی اور بیماری نہیں ہوتی۔ زمزم میں شفاء کا ہونا نص و تجربہ دونوں سے ثابت ہے گویا آب زمزم ظبیۃ ہے کہ ہرنی کو کوئی بیماری نہیں ایسے ہی زم زم پینے والے کو کوئی بیماری نہیں ہوتی۔

صحن کعبہ شریف میں واقع اس کنویں کا پانی اگر پیاس بجھاتا ہے تو پیٹ بھرنے سے یہ بھوک کا احساس بھی ختم کر دیتا ہے۔ جلالِ قلب کا سامان کرتا ہے تو بیماروں کو شفا بھی عطا کرتا ہے۔ اپاہج اسے پی کر نجات پا جاتے ہیں۔

آبِ زم زم سے تپ دق کے مریض کو شفا :

مفتی عبدالرحمٰن خان، چھلیک ملتان والے فوت ہو چکے ہیں۔ ان کی بیگم کو 1950 میں تپ دق ہوگئی۔ ان کو ایک اللہ والے نے بتایا کہ پریشان نہ ہو، علاج بالقرآن کرو، خالص شہد منگوا رکھو۔ ایک گلاس آبِ زم زم یا آبِ باران یا تازہ پانی لے کر اس میں شہد ملاؤ صبح گیارہ دفعہ سورۃ فاتحہ پڑھ کر اس پر دم کرو اور تمام دن تھوڑا تھوڑا بطور دوا پلاؤ انشاء اللہ بیماری ختم ہو جائے گی۔ انہوں نے کسی ڈاکٹر کا علاج نہیں کیا۔ یہی نسخہ پورے اعتقاد اور بھروسے سے استعمال کیا اور وہ مریضہ صحت یاب ہوگئی۔

انگریز نے اعتراف کر لیا:

ایک ملاقات میں سلطان کے خادم نے آبِ زم زم کا ایک گلاس مسٹر چرچل کو پیش کیا اس کا تذکرہ کرتے ہوئے چرچل نے لکھا ہے:

''..... سلطان کے خادم نے مجھے آبِ زم زم کا ایک گلاس پیش کیا جو اتنا شیریں اور لذیذ تھا کہ میں نے زندگی میں ایسا پانی کبھی نہیں پیا۔''

(ماہنامہ ''پیام دہلی''، ہفت روزہ ''الہام'' بہاولپور)

کینسر کے مریض کی آبِ زمزم سے شفاء:

حرم شریف کے ایک خادم نے ہمیں بتایا کہ اس نے کینسر کے ایک مریض کو دیکھا جو جان بلب تھا لوگ اسے اٹھا کر نماز کے وقت مسجد میں لاتے تھے وہ روزانہ زم زم کا پانی پیتا اور اسی پانی کو اپنی رسولیوں پر ڈال کر دن بھر کے لیے مزید پانی ہمراہ لے جاتا۔ چند دن بعد وہ شخص اپنے پیروں سے چل کر آنا شروع ہوا اور پھر پوری طرح تندرست ہو گیا۔

ذیابطیس کے مریض کو آب زم زم سے شفاء:

ہمارا ذاتی مشاہدہ ہے کہ ذیابطیس (شوگر) کا جو بھی مریض حج کرنے گیا اور اس نے باقاعدگی سے زم زم پیا۔ اس کے خون اور پیشاب سے شکر ختم ہو گئی جتنی دیر وہ حجاز مقدس میں رہے ان کو انسولین لینے کی کبھی ضرورت نہیں پڑی۔ اسی قسم کا ہمارا مشاہدہ بلڈ پریشر کے بارے میں ہے حج کے دوران بلڈ پریشر کے کسی مریض کو کبھی کسی دوائی کی ضرورت نہیں پڑی زم زم پینے کے بعد پیٹ کی گرانی فوراً ختم ہو جاتی ہے تیزابیت جاتی رہتی ہے اور بھوک باقاعدگی سے لگنے لگتی ہے باقاعدگی سے زم زم پینے کے بعد حافظہ بہتر ہو جاتا ہے۔ زم زم کے فوائد کسی عقیدہ یا ایمان کی بات نہیں، جو بھی یقین کے ساتھ اسے پیتا ہے اپنا مطلب پالیتا ہے۔

آب زم زم کے لیے ایک عربی شاعر نے بھی لب کشائی کی:

تبارکت انهار البلاد سوائح

بعذب رخصت بالملارحة زم زم

ترجمہ "دوسرے شہروں کی نہریں اپنی روانی کے لیے بابرکت ہیں لیکن زم زم کا پانی شیرینی، مٹھاس، نمکینی اور ملاحت کے لیے مخصوص ہے۔" (معری)

زم زم پی کر چار معذور ٹھیک ہو گئے۔

"سعودی گزٹ" مورخہ ۳ مارچ ۱۹۸۹ء نے روزنامہ "الندوہ" کے حوالے سے بتایا ہے کہ حال ہی میں انگلستان سے بغرض عمرہ آنے والے معذور افراد میں سے تین معذور لڑکیاں اور ایک معذور شخص آب زم زم پی کر صحت یاب ہو گئے۔ ابو الاعلیٰ ٹورسٹ ایجنسی نے لندن کے معذوروں کے ایک اسکول کے ۳۰ اپاہج بچوں کے دورہ سعودی عرب کا اہتمام کیا تھا۔ ان میں ۹ سالہ ریحانہ محمد اعظم، ۱۰ سالہ رضیہ بیجوم اور ۱۲ سالہ ارم فاروق نامی تین لڑکیاں بھی شامل تھیں۔ ان کے علاوہ ۶۰ سالہ احمد دین بھی معذوری کی زندگی سے نجات پا گئے۔ یہ چاروں پاکستانی نژاد برطانوی ہیں۔

ریحانہ کے والد انجینئر محمد اعظم نے روتے ہوئے بتایا کہ ریحانہ پیدائشی طور پر ایک بالکل معذور بچی تھی۔ اس کے دونوں ہاتھ اور پاؤں بے حرکت تھے۔ خاص طور پر وہ اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں تک کو حرکت نہیں دے سکتی تھی۔ خوشی اور امتنان کے آنسو بہاتے ہوئے محمد اعظم نے بتایا کہ انہوں نے لندن کا کوئی دواخانہ، ہسپتال اور ماہر خصوصی نہیں چھوڑا۔ سب نے اس بچی کے علاج سے مایوسی کا اظہار کیا۔ بالآخر خود انہوں نے بھی اسے اللہ کی رضا سمجھ کر صبر کر لیا۔

ریحانہ کے والد مذکورہ دورے میں اس کے ساتھ سب سے پہلے روضہ رسول اللہ ﷺ پر پہنچے۔ یہاں پہنچتے ہی انہوں نے اپنی معذور بچی کی نفسیاتی کیفیت میں ایک نمایاں تبدیلی کا مشاہدہ کیا۔ وہ بے حد خوش اور پرامید نظر آنے لگی۔ مکہ مکرمہ پہنچ کر حرم کعبہ میں حاضری کے لیے وہ خاصی بے چین تھی۔

مکہ مکرمہ پہنچ کر ان سب نے عمرہ ادا کیا اور پھر خوب آب زم زم پی کر اپنے ہوٹل آ گئے۔ ریحانہ کے والد نے ہوٹل آتے ہی اپنی لڑکی کی صحت میں نمایاں بہتری محسوس کی۔ چنانچہ عمرے کے اگلے ہی روز انہوں نے دیکھا کہ ریحانہ اس مرتبہ انگلیوں کو حرکت دینے کے قابل ہو گئی ہے۔ انہیں اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آ رہا تھا۔ وہ شائد کوئی خواب دیکھ رہے تھے۔ انہوں نے بہت غور سے اپنی بیٹی کی انگلیوں کو دیکھا۔ وہ واقعی انہیں حرکت دے رہی تھی۔ یہ دیکھ کر وہ رب کعبہ کے سامنے سربسجود ہو گئے۔

دوسری لڑکی رضیہ بیجوم کی بائیں آنکھ بے کار تھی، لیکن عمرے کی ادائیگی کے بعد اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنی معذور آنکھ سے دیکھ سکتی ہے۔ اس نے یہ بات اپنے والدین کو نہیں بتائی۔ اگلے روز اس کی بینائی میں مزید اضافہ ہوا اور وہ زیادہ بہتر دیکھنے لگی۔ آخر اس نے اپنے والدین کو یہ خوشخبری سنا دی۔

ارم فاروق ٹھیک طور پر بول نہیں سکتی تھی۔ اس کی زبان اس کا ساتھ نہیں دیتی تھی۔ عمرے کی ادائیگی کے بعد بھی اس کے لیے زبان سے دعائیں وغیرہ ادا کرنا بہت مشکل

تھا، لیکن اس کی ادائیگی کے بعد روانی سے بولنے لگی۔

۶۰ سالہ احمد دین عمرہ ادا کرنے سے پہلے اپنے دائیں ہاتھ کے پیر کو حرکت دینے سے قاصر تھے، لیکن طواف وعمرہ ادا کرنے کے بعد انہوں نے خوب آبِ زم زم پیا تو ان کے دائیں ہاتھ اور پاؤں میں حرکت آگئی۔

لندن سے عمرہ ادا کرنے کے لیے آنے والے ان معذوروں کے ساتھ آئے ہوئے ماہر نفسیات ڈاکٹر اے۔اے۔خان کے مطابق اللہ کی قدرت کے ان کرشموں پر وہ خود حیران ہیں تاہم ایک مسلمان کی حیثیت سے وہ یقین رکھتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہر بات پر قدرت رکھتا ہے۔ سائنس بے شک بہت ترقی کر گئی ہے، لیکن وہ قدرتِ الٰہی اور تبدیلی تقدیر کی کوئی وضاحت نہیں کر سکتی۔

ورلڈ ایسوسی ایشن آف مسلم یوتھ کے سیکریٹری جنرل ڈاکٹر عبداللہ عمر نصیف نے نبی اکرم ﷺ کی یہی حدیث دہرائی کہ ''(آب) زم زم جس مقصد کے لیے پیا جائے وہ پورا ہوتا ہے'' اور اس قسم کے بے شمار واقعات ہیں۔

ایک خاتون کا ایمان افروز واقعہ جسے ڈاکٹروں نے لاعلاج قرار دے دیا:

لیلیٰ برادر اسلامی ملک مراکش کی ایک نوجوان خاتون ہے، جسے اللہ نے حسن و جمال، رعنائی وزیبائی، مال و دولت، خاوند اور اولاد غرض ہر نعمت سے نواز رکھا ہے۔ خود استانی ہے اور خاوند کا پیشہ تجارت، نادیہ اور کریم ان کے دو بچے ہیں بڑے ہی خوبصورت اور پیارے ہیں۔ لیلیٰ کی زندگی بڑے عیش ونشاط سے گزر رہی تھی، گانے بجانے، موسیقی سے شغل کرنے اور آرائش وزیبائش کرتے رہنے کے سوا اسے گویا اور کوئی کام ہی نہیں تھا، دنیوی مشاغل اور عیش وعشرت میں اس قدر منہمک تھی کہ اللہ کا نام بھی کبھی اس کی زبان پر نہ آیا تھا، پچھلے موسم گرما میں جب یہ اپنے خاوند اور بچوں کے ہمراہ ساحل سمندر پر سیر وتفریح کے لیے گئی تو واپسی پر اس نے اپنے بائیں پستان پر

سرخ سرخ رنگ کے ڈوڑے دیکھے جو آہستہ آہستہ بڑھتے گئے اور پستان سرخ انار کی صورت اختیار کر گیا اس سے سیاہ رنگ کا گرم گرم سا مواد بھی رسنے لگا اور پھر اس میں نہایت ہی شدید درد وکرب کی ٹیسیں پڑے گئیں، ڈاکٹر کی طرف رجوع کیا گیا تو اس نے کہا کہ یہ سرطان کا شدید حملہ ہے اس کا علاج یہاں ممکن نہیں ہوگا، لہٰذا فوراً بیلجیئم یا فرانس چلے جاؤ وہاں کے کینسر کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں سے اس کا علاج کراؤ!..

لیلیٰ اپنے خاوند کے ہمراہ فوراً بذریعہ ہوائی جہاز فرانس چلی گئی، وہاں کینسر کے چھ ماہر ڈاکٹروں کے ایک بورڈ نے اس کا طبی معائنہ کیا اور رپورٹ میں ان سب ڈاکٹروں نے بالاتفاق یہ لکھا کہ یہ مریضہ چند ہفتوں سے زیادہ کی مہمان نہیں ہے کیونکہ کینسر اس کے سارے جسم میں پھیلتا جا رہا ہے۔ لیلیٰ نے مسیحاؤں کی زبان سے مایوسی اور موت کی یہ بات سنی تو اس کے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی۔ حسرت و یاس کے سائے اس پر طاری ہو گئے، آنکھوں سے آنسوؤں کی آبشاریں بہنے لگیں درد وکرب میں مزید اضافہ ہو گیا اور اسے پوری کائنات گردش کرتی دکھائی دینے لگی۔ ڈاکٹروں کی رائے یہ بھی تھی کہ سرطان زدہ پستان کاٹ دیا جائے، ورنہ سرطان میں سارا بدن مبتلا ہو جائے گا، جس کے نتیجہ میں جسم پھول جائے گا۔ بال بھی باقی نہ رہیں گے، حتیٰ کہ پلکوں اور ابرو کے بال بھی باقی نہ رہیں گے۔ چنانچہ واقعی کچھ دنوں میں لیلیٰ کے اوپر کے بدن کے حصہ گردن پر کانوں کے پیچھے اور بغلوں میں چھوٹی چھوٹی گٹھلیاں نکل آئیں جنہوں نے آہستہ آہستہ بڑھنا اور تن ہمہ کو داغ داغ شُد کرنا شروع کر دیا۔ لیلیٰ کے خاوند سے بھی اس کی یہ صورت دیکھی نہ جاتی تھی، اس نے بڑے ہی کرب سے گلوگیر لہجے میں کہا لیلیٰ! اب تو کچھ شک نہیں رہا کہ تم واقعی چند دن کی مہمان ہو۔ اللہ تعالیٰ کے گھر کی زیارت اور عمرہ کی سعادت حاصل کرنے کے لیے ہم کیوں نہ مکہ مکرمہ چلیں اور اس ذات اقدس کے باب عالی پر دستک دیں جو بے کسوں اور بے بسوں کا ملجا و ماویٰ ہے۔ خاوند کی بات سن کر لیلیٰ کو بھی انبساط وانشراح قلب وصدر نصیب ہوا۔ چنانچہ اس کا اپنا بیان یہ ہے کہ

ہم نے ہسپتال چھوڑ دیا، سوئے حرم روانگی شروع کر دی اور پیرس کی سڑکوں پر ہی بلند آواز سے تکبیر وتحمید اور سید کائنات ﷺ پر درود سلام پڑھنا شروع کر دیا۔

لیلیٰ نے مکہ میں ایک نئی دنیا دیکھی، جہاں کی کیفیات ہی کچھ اور تھیں اور اس مقام پر رک کر کھڑے ہو کر بارگاہ الٰہی میں فریاد شروع کی

''اے اللہ! کائنات کے بادشاہ اور اپنی ساری مخلوق کو شفا بخشنے والے! تیری ایک گنہگار بندی تیرے دربار میں حاضر ہے جو دور دراز سے چل کر آئی ہے اور سرطان جیسے نا قابل علاج مرض میں مبتلا ہے۔ تمام حکیم وڈاکٹر اس کے علاج سے عاجز وقاصر رہیں۔ یا اللہ! میرے دل کو اپنی محبت اور اپنے ذکر سے آباد کر دے، ڈاکٹر عاجز و درماندہ ہیں، تیرے لیے تو کوئی مشکل کام نہیں تو مجھے صحت وشفا عطا فرما دے اے میرے مولا مجھے صبر وتوفیق عطا فرما اور صحت وعافیت سے شاد باد فرما دے۔''

لیلیٰ نے حرم مکے کے ایک کونے میں ڈیرہ ڈال دیا، اپنے تئیں خود کو خدا کا مہمان بنا دیا اور یہاں شب وروز اسی طرح گزارنے شروع کر دیئے کبھی تو بارگاہ ایزدی میں رکوع کی حالت میں ہے اور کبھی سجدہ ریز اور کبھی غلاف کعبہ سے چمٹ کر خداوند کریم کے حضور اپنی دعا پیش کرتی ہے اور کبھی لپک لپک کر چاہ زم زم کے قریب جاتی ہے، اسے نوش کرتی ہے اور حضور اکرم ﷺ کے اس ارشاد کو یاد کرتی ہے کہ:

''آب زم زم جس نیت سے بھی پیا جائے مراد پوری ہو جاتی ہے، اگر تم حصول شفا کے لیے پیو تو اللہ تعالیٰ صحت وشفاء عطا فرما دیتے ہیں، بھوک مٹنے کے لیے پیو تو اللہ تعالیٰ اس کو کھانے کے قائم مقام بنا دیتا ہے، اگر پیاس بجھانے کے لیے پیو تو اللہ اسے باعث فرحت وتسکین بنا دیتا ہے۔''

پورے چار دن لیلیٰ نے اسی محویت اور استغراق کے عالم میں گزار دیئے، دن رات میں وہ صرف ایک انڈہ اور ایک روٹی کا ٹکڑا کھاتی، زم زم خوب پیتی، طواف، نماز، تلاوت اور ذکر واذکار کے علاوہ اسے کوئی کام نہ تھا، اس کے ٹوٹے ہوئے دل سے بار

بار یہ آہیں نکلتیں:

''اے غم وفکر سے نجات دینے والے مجھے بھی اس غم سے نجات دے، اے نعمتوں کے مینہ برسانے والے مجھے بھی نعمت شفا عطا فرما۔''

لیلیٰ نے یہ دن بارگاہ الٰہی میں اسی انداز سے گزارے کہ کبھی بیت اللہ کا طواف کر رہی ہے اور کبھی حجر اسود کو بوسہ دے رہی ہے، کبھی مقام ابراہیم پر نماز پڑھ رہی ہے اور کبھی غلاف کعبہ سے چمٹ کر آہ وفغاں کر رہی ہے، سو سو مرتبہ درود شریف پڑھتی، کئی کئی پارے قرآن مجید کی تلاوت کرتی، بھاگ کر آب زمزم کی طرف جاتی، جس کے نوش جان کرنے سے ساری تکلیفیں اور تھکاوٹیں دور ہو جاتیں، تو پھر سے تازہ دم ہو کر طواف، نماز، تلاوت اور ذکر اذکار شروع کر دیتی۔ لیلیٰ کا بیان ہے:

''بس پھر کیا تھا، مجھے انبساط وانشراح قلب وصدر کی دولت نصیب ہوگئی رحمت الٰہی نے مجھے اس طرح اپنے جلو میں لے لیا کہ مجھ پر خود فراموشی کی کیفیت طاری ہوگئی اور مجھے یہ احساس بھی نہ رہا کہ میں کعبہ اللہ میں موجود ہوں اور اپنی بیماری کے علاج کے لیے دربار الٰہی میں حاضر ہوں۔''

واقعی رب کی رحمتیں لیلیٰ پر نازل ہونا شروع ہوگئی تھیں۔ لیلیٰ بیان کرتی ہے:

''میں نے اپنی قمیض کے اندر ہاتھ ڈالا تاکہ دیکھوں کہ سرطان کے پھوڑوں اور ان کے ورموں کی کیا حالت ہے؟ لیکن مجھے کوئی بھی پھوڑا نظر نہ آیا اور نہ کوئی ورم محسوس ہوا، میں نے حیرت سے اپنے ساتھ عبادت میں مصروف خواتین سے پوچھا ذرا دیکھو میری گردن اور بازوؤں پر تمہیں کوئی پھوڑا پھنسی نظر آ رہی ہے سب نے کہا نہیں کچھ نہیں ہمیں تو بالکل کوئی پھوڑا پھنسی نظر نہیں آ رہا سب نے نعرۂ تکبیر اللہ اکبر بلند کیا۔''

لیلیٰ فرط مسرت سے بھاگ کر اپنے خاوند کی طرف گئی جو حرم کے کسی دوسرے کونے میں تھا، لیلیٰ نے جب اپنے خاوند کو یہ صورتحال بتائی تو وہ بھی فوراً مسرت سے رونے لگا کہ [illegible] لیلیٰ تمہیں خبر ہے ڈاکٹروں نے مجھے یہ کہا تھا کہ تم صرف ۳ ماہ اور [illegible]

مہمان ہو۔ پھر لیلیٰ اور اس کے خاوند شکر و اطمینان کے جذبات سے لبریز ہو کر بارگاہ الٰہی میں سجدہ ریز ہو گئے۔

لیلیٰ اور اس کے خاوند نے چند دن مزید حرم میں حمد و شکر اور ذکر و فکر الٰہی میں گزارے حتیٰ کہ فرانس جانے کا وقت قریب آ گیا، تاکہ ڈاکٹروں نے دوبارہ معائنے کے لیے جو وقت دیا ہوا تھا اس کے مطابق وہاں پہنچ سکیں۔ دوبارہ فرانس واپسی کے بعد جب ڈاکٹروں نے مریضہ کو دیکھا تو ان کی حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی، طبی نتائج پہلے کی نسبت اس قدر زیادہ مختلف تھے کہ ایک ڈاکٹر نے پوچھا:

''کیا تم واقعی فلاں مریضہ ہو؟ سچ سچ بتاؤ! کیا تم واقعی وہ خاتون ہو جو نادیہ اور کریم کی ماں ہے؟ تمہارے سرطان کو کیا ہوا؟ کچھ دن پہلے تو تمہارے بدن میں کینسر کے پھوڑے اور ورم تھے وہ کدھر گئے ....؟'' لیلیٰ نے ان سب سوالات کے جواب میں صرف ایک بات کہی ''اللہ کی رحمت اور اس کی کرم نوازی نے میرے تمام دکھ درد دور کر دیئے ہیں۔''

ڈاکٹروں کی حیرت کی انتہا نہ تھی تاہم انہوں نے مشورہ دیا کہ ازراہ احتیاط دواؤں کا استعمال بھی جاری رکھنا، لیلیٰ کہتی ہے کہ میرا دل اطمینان و یقین کی دولت سے لبریز تھا کہ مجھے شفاء نصیب ہو گئی ہے تاہم آنحضرت ﷺ کے ارشاد کی تعمیل میں علاج کا سلسلہ جاری رکھا، چنانچہ وہ آج کل اپنے گھر میں اپنے خاوند اور اپنے پیارے بچوں نادیہ اور کریم کے ساتھ خوش و خرم زندگی بسر کر رہی ہے۔ لیلیٰ کا بیان ہے:

''جب میری حالت ناگفتہ بہ تھی، سارا خون پیپ اور گندے مادوں میں تبدیل ہو گیا اور میرے ... نے اللہ کے گھر پر ڈیرے ڈال دیئے تھے، اس وقت بھی میرا دل اس یقین سے سرشار تھا کہ جس بیماری کے علاج سے اطبا اور ڈاکٹر عاجز آ چکے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس سے شفاء عطا فرما سکتے ہیں اور اس بات پر بھی میرا ایمان تھا کہ دعا سے تقدیر بھی بدل سکتی ہے۔''